

તમે સગર્ભા હો તે દરમ્યાન ખોરાક ખાવો

ફૂડ સ્ટાન્ડર્ડ્સ એજન્સીનાં પ્રકાશનો

આ અથવા એજન્સી દ્વારા પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવતાં અન્ય પ્રકાશનોની વધારે નકલો મંગાવવા માટે, ફૂડ સ્ટાન્ડર્ડ્સ એજન્સી પબ્લિકેશન્સનો નીચેનામાંથી કોઈ એક નંબર ઉપર સંપર્ક કરો:

ફોન **0845 606 0667**
મિનિકોમ **0845 606 0678**
ફેક્સ **020 8867 3225**
ઈ-મેઈલ **foodstandards@eclogistics.co.uk**

આ શ્રેણીની અન્ય પત્રિકાઓ

બાળક કરવાનું વિચારી રહ્યાં છો (Thinking of having a baby)	FSA/0608/0802
સ્તનપાન કરાવવા માટે ખોરાક ખાવો (Eating for breastfeeding)	FSA/0626/0802
તમારા નવાં જન્મેલાં બાળકને (શિશુને) ખવડાવવું (Feeding your baby)	FSA/0635/0802
તમારા બાળકને ખવડાવવું (Feeding your toddler)	FSA/0671/0802
તમારા વિકસતા બાળકને ખવડાવવું (Feeding your growing child)	FSA/0644/0802
પુરુષો અને ખોરાક (Men and food)	FSA/0653/0802
પાછલા જીવન માટે ખોરાક ખાવો (Eating for later life)	FSA/0662/0802

Published by the Food Standards Agency 2002. Reprinted with amendments February 2003.

© Crown copyright 2002
Printed in England 150k FSA/0451/0602

તમને અને તમારા
બાળકને તંદુરસ્ત
રાખવા માટે ખોરાકની
પસંદગી કરવી



અનુક્રમણિકા

મારે શું ખાવું જોઈએ?	1
મને વધારાના આયર્નની જરૂર છે?	2
મારે કોઈ વધારાનાં વિટામિન લેવાની જરૂર છે?	3
એવા કોઈ ખોરાક છે જે મારે ન ખાવા જોઈએ?	4
મારે કેલ્શિયમ લેવાનું ઓછું કરવાની જરૂર છે?	6
મારે દારૂ (આલ્કોહોલ) પીવાનું ઓછું કરવાની જરૂર છે?	7
કેટલું વજન વધવાની મારે અપેક્ષા રાખવી જોઈએ?	7
મને વધારે માહિતી ક્યાંથી મળી શકે?	8

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તમારે ખાતરી કરવી પડશે કે તમારો ખોરાક તમારા બાળકના વિકાસ અને તેના ઉછેર માટે પૂરતી શક્તિ અને પૌષ્ટિક તત્ત્વો પૂરાં પાડે છે, અને તમારા શરીરમાં જે ફેરફારો થઈ રહ્યાં છે તેને પહોંચી વળે તેવો છે. તમે સગર્ભા (પ્રેગ્નન્ટ) હો તે દરમ્યાન કેટલાક આરોગ્યપ્રદ ખોરાકની પસંદગી કરવામાં તમને મદદ કરવા માટે આ પુસ્તિકામાં કેટલીક વહેવારુ સલાહ આપવામાં આવી છે.

પ્ર મારે શું ખાવું જોઈએ?

જ નીચે જણાવ્યા સહિત વિવિધ પ્રકારનો ખોરાક ખાવાનો પ્રયત્ન કરવાનું અગત્યનું છે:

- પુષ્કળ પ્રમાણમાં ફળો અને શાકભાજી (તાજાં, ફોજન, ડબામાં ભરેલાં, સૂકાં કે પછી ફળોના રસ - જ્યૂસ) - દિવસના ઓછામાં ઓછા પાંચ પ્રમાણ ખાવાનું લક્ષ્ય રાખો
- પુષ્કળ પ્રમાણમાં સ્ટાર્ચવાળા ખોરાક, જેમ કે બ્રેડ, પાસ્ટા, ચોખા અને બટાકા, જેમાંથી તમને શક્તિ મળી રહે
- પ્રોટીન મળે તેવા ખોરાક, જેમ કે ચરબી કાઢી લીધેલું (લીન) મીટ અને ચિકન, ફિશ (અઠવાડિયે એક તેલી માછલી સહિત ઓછામાં ઓછાં બે પ્રમાણ લેવાનું રાખો), ઈંડાં અને કઠોળ (જેમ કે બિન્સ અને દાળ). આમાંથી આયર્ન પણ સારું એવું મળી રહે છે (પાનું 2 જુઓ).
- ખૂબ જ ફાઈબર એટલે કે રેસાં, જે આખા દાણામાંથી બનાવેલી (હોલગ્રેઈન) બ્રેડ, પાસ્ટા, ચોખા, દાળો અને ફળો તેમજ શાકભાજીમાંથી મળી રહે છે - તે કબજિયાતમાં મદદ કરે છે
- ડેરીના ખોરાક, જેમ કે દૂધ, ચીઝ અને દહીં જેમાં કેલ્શિયમ હોય છે.



પ્ર મને વધારાના આયર્નની જરૂર છે?

જ સગર્ભા સ્ત્રીઓના શરીરમાં આયર્ન (લોહ તત્ત્વ)ની ઉણપ થઈ શકે છે, એટલે તમે આયર્નથી ભરપૂર હોય તેવો ખોરાક ખૂબ વધારે પ્રમાણમાં લો છો તેની ખાતરી કરો. વિટામિન સી હોય તેવા અમુક ખોરાક અને પીણાં લો, જેમ કે ફળોના રસ (જ્યૂસ), અને તેની સાથે તે જ સમયે આયર્નથી ભરપૂર હોય તેવો ખોરાક ખાવ જેથી તમારા શરીરને તે ખોરાકમાંથી આયર્ન ખેંચી લેવામાં મદદ મળશે.

જો તમારા લોહીમાં આયર્નનું પ્રમાણ ઓછું થઈ જાય, તો તમારા જીપી અથવા મિડવાઈફ તમને આયર્નની સપ્લીમેન્ટ (વધારાની ગોળીઓ) લેવાની સલાહ આપશે.



આયર્ન મળી રહે તેવા ખોરાક

- લાલ મીટ
- દાળો
- બ્રેડ
- લીલાં શાકભાજી
- વધારાનાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો ઉમેરેલાં બ્રેકફાસ્ટ સિરીઅલો

લિવરમાં પણ ઘણું બધું આયર્ન હોવા છતાં, તમે સગર્ભા હો તે દરમિયાન તમારે તે નહિ ખાવું જોઈએ (પાન 3 ઉપર એવા કોઈ ખોરાક છે જે મારે ન ખાવા જોઈએ? જુઓ).



પ્ર મારે કોઈ વધારાનાં વિટામિન લેવાની જરૂર છે?

જ તમારી સગર્ભાવસ્થાના ઓછામાં ઓછાં 12મા અઠવાડિયા સુધી તમારે દરરોજ 400 માર્કોગ્રામ (mcg) ફોલિક એસિડની સપ્લીમેન્ટ લેવી જોઈએ. આદર્શ રીતે તો તમારે આ સપ્લીમેન્ટો તમે સગર્ભા બન્યાં તે પહેલાંથી જ લેવાની શરૂ કરી દેવી જોઈએ.

તમારે તમારા ખોરાકમાં ફોલિક એસિડવાળા ખોરાકનો પણ સમાવેશ કરવો જોઈએ, જેમ કે લીલાં શાકભાજી અને બ્રાઉન ચોખા, વધારાનાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો ઉમેરેલાં બ્રેડ અને બ્રેકફાસ્ટ સિરીઅલો.

ફોલિક એસિડથી 'સ્પિના બિફિટા' જેવી મજજાતંત્રની નળીની ખામીઓનું જોખમ ઓછું થતું હોવાનું જણાયું છે. જો તમે મલ્ટીવિટામિનની ગોળીઓમાંથી ફોલિક એસિડ મેળવવા માગતાં હો, તો ચોક્કસાઈ કરજો કે તેમાં તે યોગ્ય પ્રમાણમાં હોય. યાદ રાખો કે જો તમે મલ્ટીવિટામિનની એક કરતાં વધારે ગોળીઓ લેતાં હો, તો તે ગોળીઓમાં રહેલાં બીજાં વિટામિનો તમારા શરીરમાં વધારે પડતાં થઈ જઈ શકે છે. (પાન 4 ઉપર 'એવા કોઈ ખોરાક છે જે મારે નહિ ખાવા જોઈએ?' જુઓ).

જો તમારી સગર્ભાવસ્થા ઉપર પહેલેથી જ મજજાતંત્રની નળીની ખામીની અસર થઈ ચૂકી હોય, તો સલાહ માટે તમારા જીપીનો સંપર્ક કરો.

તમારે દરરોજ 10 માર્કોગ્રામ વિટામિન 'ડી' હોય તેવી સપ્લીમેન્ટ્સ લેવાની પણ જરૂર છે. વિટામિન 'ડી'નો સૌથી ઉત્તમ સ્ત્રોત ઉનાળાનો સૂર્ય પ્રકાશ છે (પણ ચામડી બળી ન જાય તેનું ધ્યાન રાખવાનું યાદ રાખજો!).

જો તમે એશિયન વંશનાં હો અથવા તમે જ્યારે બહાર જાવ ત્યારે હંમેશાં આખું શરીર ઢંકાઈ જાય તેવાં કપડાં પહેરતાં હો, તો તમારામાં કદાચ ખાસ કરીને વિટામિન 'ડી'ની ઉણપ હોઈ શકે. વધારે માહિતી માટે, તમારા જીપીને પૂછો.

જો તમને ઈન્કમ સપોર્ટ અથવા જોબસીકર્સ અલાવન્સ મળતું હોય, તો તમે મેટરનિટી અને બાળ આરોગ્યનાં ક્લિનિકોમાંથી વિટામિન 'ડી'નાં મફત સપ્લીમેન્ટ્સ મેળવવા હકદાર છો.

૫ એવા કોઈ ખોરાક છે જે મારે નહિ ખાવા જોઈએ?

જ તમે સગર્ભા હો તે દરમ્યાન તમારે અમુક ખોરાક ન ખાવા જોઈએ, કારણ કે તેમાં વિસ્ટેરિયા ઘણા મોટા પ્રામાણમાં હોઈ શકે છે, જે એક પ્રકારના જીવાણુ છે જેનાથી ગર્ભપાત થઈ શકે, બાળક મૃત જન્મે અથવા તો નવા જન્મેલા બાળકમાં ગંભીર બીમારી થઈ શકે છે. નીચેની વસ્તુઓ નહિ ખાવાનું યાદ રાખો:

- કેમ્બર્ટ, બ્રિ અને બ્લુ-વેઈન્ડ ચીઝ જેવી પોચી બીબાંમાં પકાવેલી ચીઝ. કઠણ ચીઝ (જેમ કે ચેડર), કોટેજ ચીઝ અને પ્રક્રિયા કરાયેલી ચીઝ સાથે કોઈ જોખમ નથી
- પીટ (કોઈ પણ પ્રકારનાં, શાકભાજી સહિત)
- નહિ રંધાયેલું કે ઓછું રંધાયેલું તૈયાર બનાવાયેલું ભોજન. ખાવા માટે તૈયાર કરાયેલાં ભોજન ખાતાં પહેલાં તેમાંથી પરપોટા નીકળે તેટલા અને છેક નીચે સુધી આખા જ બરાબર ગરમ કરવામાં આવ્યાં છે તેની ખાતરી કરો

તમારે એ પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે:

- કાચાં ઈંડાં અને કાચાં કે ઓછાં રંધાયેલાં ઈંડાં હોય તેવા ખોરાક નહિ ખાવા જોઈએ. ઈંડાનો સફેદ અને પીળો બંને ભાગો સખત થઈ જાય ત્યાં સુધી બરાબર રીતે રાંધવામાં આવ્યાં હોય તેવાં જ ઈંડાં ખાવાં જોઈએ. આ સાલમોનેલા નામના એક પ્રકારનું ખોરાકી ઝેર પેદા કરતાં જીવાણુઓનું જોખમ નિવારવા માટે છે.
- કાચું માંસ હાથમાં પકડયા બાદ હંમેશાં તમારા હાથ બરાબર ધૂઓ અને કાચા ખોરાક ને ખાવા માટે તૈયાર ખોરાકથી હંમેશાં જુદા રાખો. સાલમોનેલા, કેમ્પિલોબેક્ટર અને ઈ.કોલાઈ O157 જેવાં ખોરાકી ઝેર પેદા કરતાં જીવાણુઓથી બચવા માટે આમ કરવું જોઈએ.
- બરાબર રંધાયેલું હોય તેવું જ મીટ તમે ખાવ તેની ખાતરી કરો. સોસેજસ અને ઈર્ટ્ટેલા મીટ અંગે ખાસ કાળજી રાખો.
- તમે જ્યારે બાગકામ કરતાં હો કે બિલાડીના કચરાનો ડબો સાફ કરતાં હો ત્યારે હંમેશાં હાથનાં મોજાં પહેરો અને તે કામ કર્યા બાદ હંમેશાં હાથ ધૂઓ. આ મીટ, બિલાડીની હગાર અને જમીનમાંથી મળી આવતી જીવાત દ્વારા લાગતા ચેપ 'ટોક્સોપ્લાઝમોસિસ' ન થાય તે માટે કરવું જોઈએ. 'ટોક્સોપ્લાઝમોસિસ' નહિ જન્મેલાં શિશુઓ માટે નુકસાનકારક બની શકે છે.



- તમે બહુ વધારે પડતું વિટામિન 'એ' ન લો તેની ચોકસાઈ રાખો. એટલે કે તમારે બહુ વધારે પડતા ડોઝની મલ્ટી વિટામિનની ગોળીઓ ન લેવી જોઈએ અને લિવર કે લિવરમાંથી બનેલી પીટ જેવી વસ્તુઓ ન ખાવી જોઈએ. તમને અમુક વિટામિન 'એ' ની જરૂર છે, પણ તમે જો તે બહુ વધારે પડતું લેશો તો તે શરીરમાં ભેગું થઈ શકે અને સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ઘણું વધી જઈ શકે છે. તમને વધારે માહિતી જોઈતી હોય, તો તમારા જીપી કે મિડવાઈફને પૂછો.
- શાર્ક, સ્વોર્ડફિશ અને મારલિન ખાવાનું ટાળો અને ટ્યૂના ખાવાનું પણ મર્યાદામાં રાખવું જોઈએ. અઠવાડિયે એક ટ્યૂના સ્ટેક (રંધાયેલી લગભગ 140 ગ્રામ અને કાચી 170 ગ્રામ વજન જેટલી) અથવા અઠવાડિયે ટ્યૂના માછલીનાં મધ્યમ કદનાં બે કેન (પાણી કાઢ્યા બાદ કેન દીઠ 140 ગ્રામ વજન) કરતાં વધારે ન ખાશો. કેનમાં સંગ્રહવામાં આવેલી ટ્યૂના માટે, ટ્યૂના સેન્ડવિચના આ લગભગ છ રાઉન્ડ્સ કે ત્રણ ટ્યૂના સેલ્ડ જેટલું થાય. આ માછલીમાં રહેલા મરક્યુરિના પ્રમાણને કારણે આ મર્યાદા મૂકવામાં આવે છે. જો બહુ વધારે પડતું લેવામાં આવે તો, બાળકની વિકસી રહેલી નર્વસ સિસ્ટમને મરક્યુરિથી નુકસાન થઈ શકે છે.

આમ કરવાનો વિચાર પણ સારો છે:

- કેક્સ અને બિસ્કિટો જેવા ખોરાક ખાવાનું ઓછું કરો, કારણ કે તેમાં ખાંડ અને ચરબી બહુ વધારે પડતા હોય છે. આનાથી સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તમારું વજન કાબૂમાં રાખવામાં મદદ થઈ શકશે.

અમુક આરોગ્યપ્રદ હળવાં ભોજન અને નાસ્તા

- ચિકન, કોટેજ ચીઝ અથવા ચરબી કાઢી લીધેલું મીટ ભરેલી સેન્ડવિચ અથવા પિટા બ્રેડ
- ઓછી ચરબીવાળાં દહીં
- શાકભાજી અને કઠોળનાં સૂપ
- ફળો - તાજાં, કેનમાં રસમાં ભરેલાં કે સૂકી કાળી દ્રાક્ષ જેવાં સૂકાં



પ્ર મારે કેફિન લેવાનું ઓછું કરવાની જરૂર છે?

જ તમે દરરોજે જેટલા પ્રમાણમાં કેફિન લેતાં હો તે તમારે ઓછું કરવું જોઈએ, પણ તમારે તે તદ્દન બંધ કરી દેવાની જરૂર નથી. અમુક ખોરક અને ગરમ પીણાં, જેમ કે કોફી, ચા અને ચોકલેટમાં કુદરતી રીતે જ કેફિન રહેલું હોય છે અને તે અમુક હળવાં પીણાં તેમજ ‘શક્તિ’ આપતાં પીણાંમાં ઉમેરેલું હોય છે.

તમે દિવસનું 300 મિલિગ્રામ કરતાં વધારે કેફિન ન લો તેનું ધ્યાન રાખવાનું અગત્યનું છે. કારણ કે બહુ વધારે પ્રમાણમાં કેફિન લેવાથી બાળકના જન્મ સમયે તેનું વજન ઓછું હોઈ શકે અને ક્યારેક ગર્ભપાત પણ થઈ શકે છે.

નીચે જણાવેલી બધી જ વસ્તુમાં આશરે 300 મિલિગ્રામ કેફિન રહેલું છે:

- ઈન્સ્ટન્ટ કોફીના 3 મગ (દરેકમાં 100 મિલિગ્રામ)
- ઈન્સ્ટન્ટ કોફીના 4 કપ (દરેકમાં 75 મિલિગ્રામ)
- બ્રૂ કરેલી કોફીના 3 કપ (દરેકમાં 100 મિલિગ્રામ)
- ચાના 6 કપ (દરેકમાં 50 મિલિગ્રામ)
- કોલાના 8 કેન (દરેકમાં 40 મિલિગ્રામ)
- ‘શક્તિ’ આપતાં પીણાંનાં 4 કેન (દરેકમાં 80 મિલિગ્રામ સુધી)
- 50 ગ્રામની એક એવી ચોકલેટની 8 બાર (દરેકમાં 50 મિલિગ્રામ સુધી)



એટલે તમે રોજની એક ચોકલેટની બાર ખાતાં હો અને 3 કપ ચા, કોલાનું એક કેન અને એક કપ ઈન્સ્ટન્ટ કોફી પીતાં હો, તો તમે વધુમાં વધુ 300 મિલિગ્રામ કેફિન મેળવી લો છો.

યાદ રાખજો કે શરદી અને ફ્લૂની અમુક દવાઓમાં પણ કેફિન હોય છે. કોઈ પણ દવા કે કાઉન્ટર ઉપરથી મળી શકતી દવા લેતાં પહેલાં તમારા જીપી કે અન્ય આરોગ્ય વ્યવસાયિકને હંમેશાં પૂછો.

પ્ર મારે દારુ (આલ્કોહોલ) પીવાનું ઓછું કરવાની જરૂર છે?

જ તમારે અઠવાડિયે એક કે બે વાર 1 કે 2 યૂનિટ કરતાં વધારે દારુ (આલ્કોહોલ) ન પીવો જોઈએ. એક યૂનિટ એટલે સાધારણ શક્તિના બીયર, લાગર કે સાઈડરનો અડધો પાઈન્ટ, વાઈનનો એક નાનો ગ્લાસ અથવા સ્પિરિટનું એક 25 મિલિનું માપ.

પ્ર કેટલું વજન વધવાની મારે અપેક્ષા રાખવી જોઈએ?

જ જુદી જુદી સ્ત્રીઓનું જુદા જુદા પ્રમાણમાં વજન વધે છે, પણ તમારી સમગ્ર સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તમારું, 10-12 કિલો (22-28 પાઉન્ડ) કરતાં વધારે વજન ન વધવું જોઈએ.

જો તમારું વજન ઘણું વધારે વધી જશે, તો તેનાથી તમારી તંદુરસ્તી ઉપર અસર પડી શકે અને તમારું બ્લડ પ્રેશર (લોહીનું દબાણ) વધી જઈ શકે. પણ સાથે સાથે તમે ડાયેટીંગ કરવાનો પ્રયત્ન ન કરો તે પણ એટલું જ અગત્યનું છે.



પ્ર મને વધારે માહિતી ક્યાંથી મળી શકે?

જ ઈંગ્લેન્ડ, વેલ્સ અને નોર્થન આયરલેન્ડમાં આરોગ્ય વિભાગ દ્વારા પ્રકાશિત કરવામાં આવતી *The pregnancy book* (પ્રેગ્નન્સી બુક) વાંચવાનું તમને કદાચ ઉપયોગી લાગશે, તે પહેલી વાર માતાપિતા બનતાં લોકોને મફત મળે છે. સ્કોટલેન્ડ માટેનું હેલ્થ એજ્યુકેશન બોર્ડ *Ready steady baby!* 'રેડી સ્ટેડી બેબી' નામનું પુસ્તક બહાર પાડે છે, જે સ્કોટલેન્ડમાં પહેલીવારનાં માતાપિતા માટે મફત મળી શકે છે.

જો તમારી પાસે આ પુસ્તિકાઓમાંથી કોઈની નકલ ન હોય, તો તમારા જીપી, મિડવાઈફ કે હેલ્થ વિઝિટર સાથે વાત કરો અથવા આરોગ્યને લગતી બાબતોના તમારા સ્થાનિક વિભાગનો સંપર્ક કરો.

તમને કદાચ સ્તનપાન કરાવા માટે ખોરાક ખાવો (*Eating for breastfeeding*), તમારા નવાં જન્મેલાં બાળકને (શિશુને) ખવડાવવું (*Feeding your baby*) અને તમારા બાળકને ખવડાવવું (*Feeding your toddler*) નામની બીજી પુસ્તિકાઓમાં પણ રસ પડશે, જે ફૂડ સ્ટાન્ડર્ડ્સ એજન્સી પબ્લિકેશન્સ પાસેથી મળી શકે છે. તે મંગાવવા વિશેની માહિતી માટે, છેલ્લા પાને જુઓ.

તમે ખોરાક વિશે www.food.gov.uk ઉપરથી વધારે જાણકારી મેળવી શકશો.



www.food.gov.uk/pregnancy