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

તમે સગર્ભા હો તે દરમ્યાન ખોરાક ખાવો (Eating while you are pregnant)	FSA/0617/0802
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

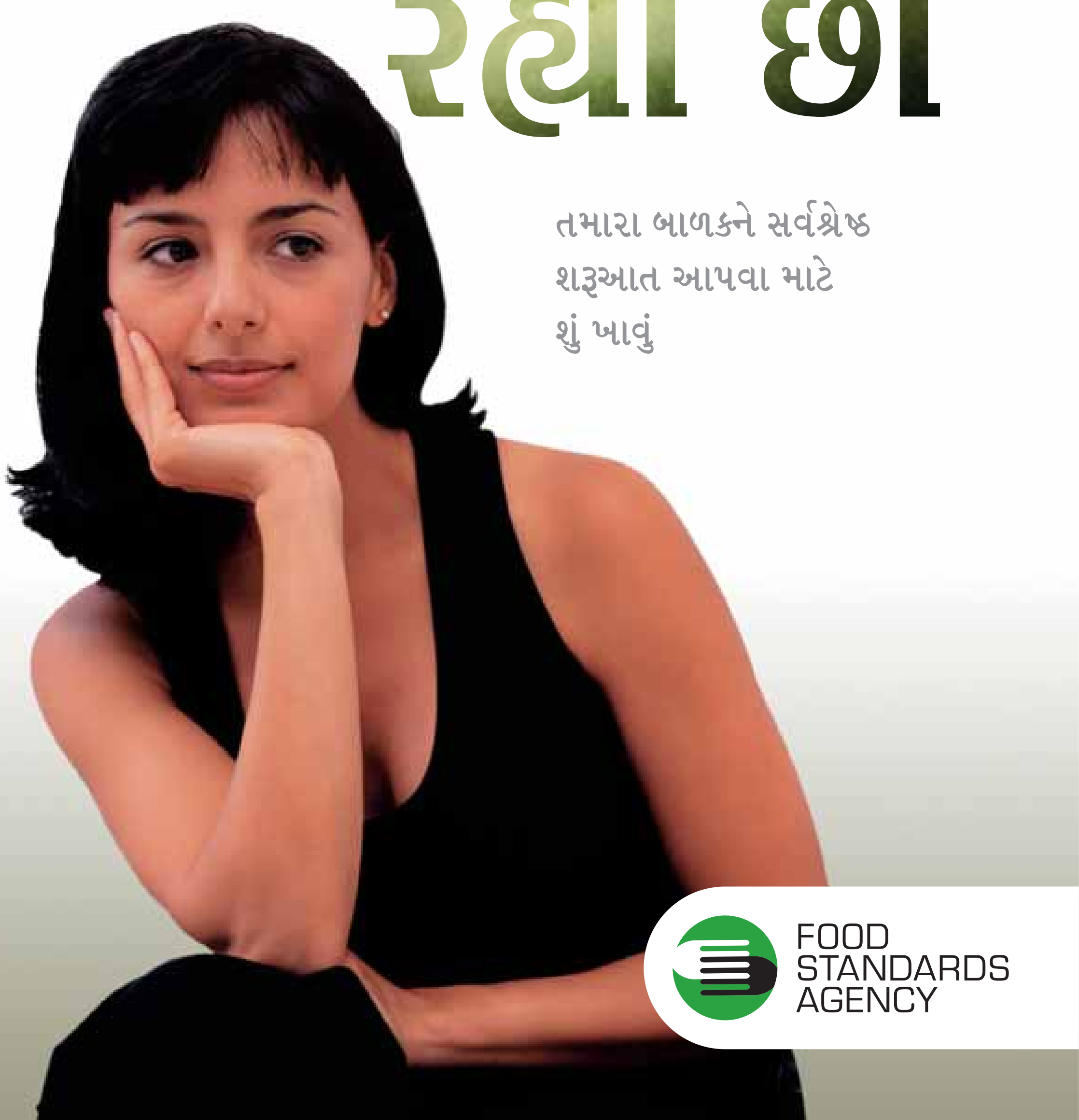
Published by the Food Standards Agency 2002. Reprinted with amendments February 2003.

© Crown copyright 2002

Printed in England 80k FSA/0452/0602

બાળક કરવાનું વિચારી રહ્યાં છો

તમારા બાળકને સર્વશ્રેષ્ઠ શરૂઆત આપવા માટે શું ખાવું



FOOD STANDARDS AGENCY

અનુક્રમણિકા

મારે શું ખાવું જોઈએ?	1
મને વધારાના આયર્નની જરૂર છે?	2
એવા કોઈ ખોરાક છે, જે મારે ન ખાવા જોઈએ?	2
મારે કોઈ વધારાનાં વિટામિન લેવાની જરૂર છે?	3
મારે દારુ (આલ્કોહોલ) પીવાનું ઓછું કરવાની જરૂર છે?	4
મને વધારે માહિતી ક્યાંથી મળી શકે?	4

જો તમે ગર્ભવતી થવાનો (બાળક માટે) પ્રયત્ન કરી રહ્યાં હો, તો આ પુસ્તિકામાં તમને આરોગ્યપ્રદ પસંદગીઓ કરવા માટે અને તમારા બાળકને જીવનમાં સર્વશ્રેષ્ઠ શરૂઆત આપવા માટેના ખોરાક વિશેની વહેવારુ સલાહ આપવામાં આવી છે.

પ્ર મારે શું ખાવું જોઈએ?

જ જીવનના કોઈ પણ તબક્કે આરોગ્યપ્રદ સમતોલિત ખોરાક લેવાનું આરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલીનો અગત્યનો ભાગ છે, પણ તેમાંય તમે જ્યારે ગર્ભવતી થવાનું વિચારી રહ્યાં હો ત્યારે તો ખાસ.

નીચે જણાવેલા ખોરાક સહિત જુદા જુદા પ્રકારનો ખોરાક ખાવાનું અગત્યનું છેઃ

- પુષ્કળ ફળો અને શાકભાજી (તાજાં, ફ્રોઝન, ડબામાં ભરેલાં, સૂકાં અથવા ફળોના રસ - જ્યૂસ) - દિવસના ઓછામાં ઓછાં પાંચ પ્રમાણ ખાવાનું લક્ષ્ય રાખો
- સ્ટાર્ચવાળા પુષ્કળ ખોરાક, જેમ કે બ્રેડ, પાસ્ટા, ચોખા અને બટાકા
- પ્રોટીન મળે તેવો ખોરાક, જેમ કે ચરબી કાઢી લીધેલું મીટ (લીન મીટ) અને ચિકન, ફિશ (અઠવાડિયામાં એક તેલી ફિશ સહિત, ફિશના ઓછામાં ઓછા બે પ્રમાણ ખાવાનું લક્ષ્ય રાખો), ઈંડાં અને કઠોળ (જેમ કે બિન્સ અને દાળ). આમાંથી પણ આયર્ન (લોહ તત્ત્વ) સારા પ્રમાણમાં મળી રહે છે (પાનું 2 જુઓ)
- ડેરી ખોરાકો, જેમ કે દૂધ, ચીઝ અને દહીં, જેમાં કેલ્સિયમ હોય છે

પ્ર મારે વધારાના આયર્નની જરૂર છે?

જ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને આયર્નની ખામી થઈ શકે છે એટલે તમે જ્યારે ગર્ભવતી થવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યાં હો ત્યારે તમારા શરીરમાં આર્યન પૂરતા પ્રમાણમાં હોય તે માટે આર્યનથી ભરપૂર ખોરાક ખાવાનો વિચાર સારો છે. વિટામિન સી હોય તેવા અમુક ખોરાક અને પીણાં લો, જેમ કે ફળોનો રસ, સાથે સાથે આયર્નથી ભરપૂર હોય તેવાં ભોજન પણ ખાવ, કારણ કે તેનાથી તમારા શરીરને ખોરાકમાંથી આયર્ન ખેંચી લેવામાં મદદ મળશે.

આયર્નથી ભરપૂર ખોરાક

- લાલ મીટ (માંસ)
- દાળો
- બ્રેડ
- લીલાં શાકભાજી
- વધારાનાં પોષક તત્ત્વો ઉમેરેલા બ્રેકફાસ્ટ સિરીઅલો

આમ તો લિવરમાં ઘણું બધું આયર્ન હોય છે, પણ તમે ગર્ભવતી હો અથવા ગર્ભવતી થવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યાં હો તે દરમ્યાન તે નહિ ખાવું જોઈએ. (નીચેનો મુદ્દો **એવા કોઈ ખોરાક છે જે મારે નહિ ખાવા જોઈએ?** જુઓ.)

પ્ર એવા કોઈ ખોરાક છે જે મારે નહિ ખાવા જોઈએ?

જ તમે વધારે પડતું વિટામિન 'એ' ન લો તેની ખાતરી રાખો. એટલે કે તમારે બહુ વધારે પડતા ડોઝવાળા મલ્ટી વિટામિનની ગોળીઓ નહિ લેવી જોઈએ અને લિવર તેમજ લિવરમાંથી બનાવેલી પીટ જેવી વસ્તુઓ ન ખાવી જોઈએ. તમને થોડા વિટામિન 'એ'ની જરૂર છે, પણ જો તમે સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તે બહુ વધારે પડતું લેશો તો તેનાથી તમારા બાળકને નુક્સાન થઈ શકે છે. તમને વધારે માહિતી જોઈતી હોય તો તમારા જીપી કે મિડવાઈફને પૂછો.

તમારે શાર્ક, સ્વોર્ડફિશ અને માર્લિન ખાવાનું પણ ટાળવું જોઈએ 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 કૅન (પાણી કાઢયા બાદ કૅન દીઠ 140 ગ્રામ વજન) કરતાં વધારે ન ખાશો. કૅનમાં સંગ્રહવામાં આવેલી ટ્યૂના માટે, ટ્યૂના સેન્ડવિચના આ લગભગ છ રાઉન્ડ્સ કે ત્રણ ટ્યૂના સૅલડ 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 નુક્સાન થઈ શકે છે.

કેક્સ અને બિસ્કિટો જેવો ખોરાક ખાવાનું ઓછું કરવાનો વિચાર સારો છે, કારણ કે તેમાં ખાંડ અને ચરબી બહુ વધારે પડતા હોય છે. આનાથી તમને તમારું વજન કાબૂમાં રાખવામાં મદદ થઈ શકશે.

અમુક આરોગ્યપ્રદ હળવા નાસ્તા અને ભોજન

- ચિકન અથવા કોટેજ ચીઝ ભરેલી સેન્ડવિચો અથવા પિટા બ્રેડ
- ઓછી ચરબીવાળાં દહીં
- શાકભાજી અને કઠોળના સૂપ
- ફળો – તાજાં, કૅનમાં રસમાં ભરેલાં કે સૂકી કાળી દ્રાક્ષ જેવાં સૂકાં

પ્ર મારે કોઈ વધારાનાં વિટામિન લેવાની જરૂર છે?

જ તમે જ્યારે ગર્ભવતી થવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યાં હો, ત્યારે તમારે દરરોજે 400 માઈક્રોગ્રામ (mcg) ફોલિક એસિડ સપ્લીમેન્ટ લેવો જોઈએ. તમે જ્યારથી ગર્ભનિરોધકો વાપરવાનું બંધ કરો ત્યારથી શરૂ કરીને તમે સગર્ભા થયા બાદ ગર્ભાવસ્થાના 12મા અઠવાડિયા સુધી આ દરરોજે લેવાનું ચાલુ રાખો.

તમારે જેમાંથી ફોલિક એસિડ મળી રહે તેવા ખોરાક પણ ખાવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, જેમ કે લીલાં શાકભાજી અને બ્રાઉન ચોખા, ઉપરાંત વધારાનાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો ઉમેરેલી બ્રેડ અને બ્રેકફાસ્ટના સિરીઅલો.

ફોલિક એસિડ લેવાથી સ્પિના બિફિડા જેવી મજ્જાતંત્રની નળીની ખામીઓ થવાનું જોખમ ઓછું કરી શકાય છે. જો તમે મલ્ટીવિટામિનની ગોળીઓમાંથી ફોલિક એસિડ મેળવવા માગતાં હો, તો ચોક્સાઈ 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.

જો તમારી સગર્ભાવસ્થામાં તમને મજ્જાતંત્રની નળીની ખામીની અસર થઈ ચૂકી હોય, તો સલાહ માટે તમારા જીપીનો સંપર્ક કરો.

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 મને વધારે માહિતી ક્યાંથી મળી શકે?

જ જો તમને સગર્ભાવસ્થા માટેની તૈયારી કરવા વિશેની વધારે માહિતી જોઈતી હોય, તો તમારા જીપી અથવા હેલ્થ વિઝિટર સાથે વાત કરો અથવા આરોગ્યને લગતી બાબતોના તમારા સ્થાનિક વિભાગનો સંપર્ક કરો.

તમને કદાચ ફૂડ સ્ટાન્ડર્ડ્સ એજન્સી પબ્લિકેશન્સની *તમે સગર્ભા હો તે દરમ્યાન ખોરાક ખાવો (Eating while you are pregnant), સ્તનપાન કરાવવા માટે ખોરાક ખાવો (Eating for breastfeeding)* અને *તમારા બાળકને ખવડાવવું (Feeding your baby)* જેવી અન્ય પુસ્તિકાઓમાં પણ રસ પડશે, તે મંગાવવા વિશેની માહિતી માટે છેલ્લું પાનું જુઓ.

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

www.food.gov.uk/tryingforababy