

Nhiều mẹ bầu nghĩ nên ăn thật nhiều, càng nhiều càng tốt, để con càng to càng thích. Tuy nhiên đây là một quan niệm sai lầm.

Không có thực phẩm nào là tốt đến bất ngờ hay xấu đến bất ngờ với phụ nữ có thai, nhất là nếu không sử dụng với số lượng lớn. Điều quan trọng nhất trong chế độ ăn uống là số giờ ăn uống, cân bằng, đa dạng và đa dạng thực phẩm.

Thực đơn dinh dưỡng dành cho mẹ bầu giúp mẹ bầu cân bằng và đa dạng thực phẩm trong bữa ăn của mình.



Hướng dẫn thực đơn dinh dưỡng cho mẹ bầu

Phụ nữ nên ăn những loại thực phẩm nào trong suốt thai kỳ?

Protein
Mỗi ngày nên dùng từ 75 đến 100gr

2 - 3 phần thịt (1 phần - khoảng 85gr)

Cá và hải sản, Gà, Thăn bò, Sườn, Thịt lợn, Các loại hạt, Đậu phụ, Đậu Hà Lan, Đậu đỏ, Đậu trắng, Đậu đen, Đậu Navy, Đậu mắt đen, Đậu ngự

Canxi
Trung bình mỗi ngày cần cung cấp khoảng 100 miligam canxi

Sữa, Trứng, Sữa chua, Phô mai tiệt trùng, Đậu trắng, Hạnh nhân, Cá hồi, Rau cải, Cải bắp

Sắt
Hàng ngày cung cấp 27 miligam sắt là lý tưởng

2 - 3 món rau xanh mỗi ngày, 3 món ăn tinh bột mỗi ngày

Rau cải, Củ cải, Rau chân vịt, Rau xà lách, Bột yến mạch, Ngũ cốc, Bột ngô, Bánh mì, Hải sản, Thịt bò, Thịt gà

Folate và axit folic
6 đến 8 miligam mỗi ngày

2 - 3 món rau lá xanh đậm, 3 món tinh bột, 2 - 3 món hoa quả tươi, 2 - 3 loại đậu

Rau cải, Củ cải, Rau chân vịt, Rau xà lách, Cam, Dâu tây, Xoài, Cải bắp, Bột yến mạch, Ngũ cốc, Bột ngô, Bánh mì, Cà chua, Bưởi, Chanh, Kiwi, Dưa lưới, Đậu Hà Lan, Đậu đỏ, Đậu trắng, Đậu đen, Đậu navy, Đậu mắt đen, Đậu ngự

VITAMIN C
6 - 8 miligam mỗi ngày

Cam, Bưởi, Xoài, Chanh, Hhoeai tây

Hàng đợi nhận định đơn đăng chu kỳ cho mẫu báo

Viết bởi Administrator

Thứ sáu, 24 Tháng 5 2013 08:32 -

Theo Trích c