رهنمای تغذیه در دوران حاملگی

برنامه‌ریز طعام‌های غذایی برای شکر در دوران حاملگی

اگر شما شکر در دوران حاملگی دارید، مهم است که سطح شکر خون خود را متعادل نگه دارید.
انتخاب طعام‌های غذایی و میان‌وعده‌های که ترکیبی از فایبر، پروتین و چربی دارند، می‌تواند به این کار کمک کند.

کاربوهایدریت‌ها را هوشمندانه انتخاب کنید

کاربوهایدریت‌ها بخشی از یک رژیم غذایی متعادل هستند، اما برخی از آن‌ها بیشتر از دیگران بر سطح شکر خون تأثیر می‌گذارند. کاربوهایدریت غنی از فایبر، مانند سبزیجات و غلات کامل، به کند شدن هضم غذا کمک کرده و از بالا رفتن بیش از حد شکر خون جلوگیری می‌کنند.

از فهرست‌های زیر برای انتخاب کاربوهایدریت‌ها هنگام خرید بعدی مواد غذایی استفاده کنید.



از این‌ها بیشتر بخورید

سبزیجات غیر نشاسته‌دار

- ☐ آرتیشوک
- ☐ مارچوبه
- ☐ جوانه بامبو
- ☐ لبلبو
- ☐ بوک‌چوی
- ☐ گلپی
- ☐ کرم بروکسل
- ☐ کرم
- ☐ زردک
- ☐ گلپی
- ☐ کرفس
- ☐ چایوت
- ☐ سبزی کولارد
- ☐ بادرنگ
- ☐ دایکون
- ☐ بادنجان
- ☐ متر
- ☐ جیکاما
- ☐ کیل
- ☐ کرم قمری
- ☐ گندنه
- ☐ کاهو
- ☐ سمارق
- ☐ بامیه
- ☐ پیاز
- ☐ مرچ
- ☐ ملی سرخک
- ☐ پالک
- ☐ چغندر برگی
- ☐ رومی
- ☐ شلغم
- ☐ شاه‌بلوط آبی



از این‌ها به اندازه بخورید

سبزیجات نشاسته‌دار

- ☐ جواری
- ☐ کچالو

حبوبات

- ☐ لوبیا
- ☐ نخود
- ☐ عدس

لبنیات و جایگزین‌های لبنی

- ☐ شیر
- ☐ ماست

میوه جات

- ☐ سیب
- ☐ کیله
- ☐ توت
- ☐ انگور

غله جات کامل

- ☐ جو
- ☐ برنج قهوه‌ای/سیاه/وحشی
- ☐ غلات صبحانه با 3 یا بیشتر گرام فایبر در خوراک)
- ☐ آرد جواری آرد ماسا
- ☐ فارو
- ☐ ارزن
- ☐ اوت
- ☐ پله
- ☐ کوینوا، آمارانت
- ☐ نان گندم کامل بن‌ها و رول‌ها، بیگل
- ☐ تورتیلای گندم کامل یا ذرت
- ☐ پاستای گندم کامل



از این‌ها کمتر بخورید

غلات تصفیه‌شده

- ☐ کوسکوس
- ☐ تورتیلای آردی
- ☐ گنوکی
- ☐ گریتس
- ☐ نان سفید
- ☐ پاستای سفید
- ☐ برنج سفید

خوراکی‌های بسیار پروسس‌شده

- ☐ کیک
- ☐ شیرینی
- ☐ حبوبات (کمتر از 3 گرام فایبر در خوراک)
- ☐ چپس
- ☐ کراکر
- ☐ کلچه

نوشابه

- ☐ جوس میوه
- ☐ سودا
- ☐ چای شیرین و شیرینی های دیگر نوشیدنی

شیرینی‌ها

- ☐ عسل
- ☐ آیسکریم
- ☐ مربا
- ☐ شربت

کاربوهایدریت تان را ترکیب کنید

ترکیب کردن کاربوهایدریت‌ها با پروتین و چربی نیز به حفظ تعادل شکر خون کمک می‌کند. پروتین و چربی هاضمه را آهسته کرده و شما را برای مدت طولانی‌تر سیر نگه می‌دارند.

از فهرست زیر برای انتخاب پروتین‌ها و چربی‌های طعام‌های این هفته استفاده کنید.

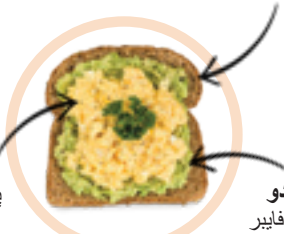
این مثال‌ها را ببینید



مسکی مومپلی
پروتین و چربی

سیب
کاربوهایدریت

توست گندم کامل
کاربوهایدریت



تخم
پروتین و چربی

آووکادو
چربی و فایبر

پروتین

- ☐ گوشت گوساله
- ☐ تخم
- ☐ لبنیات (شیر، پنیر و ماست)
- ☐ گوشت مرغ ها
- ☐ گوشت خوک
- ☐ گوشت عضو مثل جیگر
- ☐ غذاهای دریایی
- ☐ دانه‌ها
- ☐ تمپه
- ☐ توفو
- ☐ لوبیا
- ☐ اداماما
- ☐ عدس
- ☐ جلغوزه‌ها و مسکه‌های مغزی
- ☐ جایگزین‌های لبنی غنی از پروتین (شیر سویا، شیر پروتین نخود)
- ☐ جایگزین‌های گوشتی غنی از پروتین

چربی

- ☐ آووکادو
- ☐ ماهی‌های چرب مانند سالمون، تن و قزل‌آلا
- ☐ لبنیات پرچرب
- ☐ جلغوزه‌ها و مسکه‌های مغزی
- ☐ روغن‌ها
- ☐ دانه‌ها
- ☐ مسکه و روغن زرد
- ☐ ناریال و کریم ناریال

ساختن یک وعده غذایی







پروتین‌ها

شما می‌توانید از پروتین‌های حیوانی و نباتی انتخاب کنید. **هدف این است که ¼ وعده غذایی شما پروتین‌ها باشد.** پروتین به حفظ تعادل شکر خون کمک می‌کند.

سبزیجات غیر نشاسته‌دار

این‌ها از فهرست **«بیشتر بخورید»** هستند. **هدف این است که½ بشقاب غذا سبزیجات غیر نشاسته‌دار باشد.** این غذاها مواد تقویتی دارند و شکر خون را زیاد بالا نمی‌برند.

کاربوهایدریت نشاسته‌دار

این‌ها از فهرست **«به اندازه بخورید»** هستند. **هدف این است که¼ وعده غذا نشاسته‌ای باشد.** این غذاها مواد مغذی زیادی دارند، اما مصرف بیش از حد آن‌ها ممکن است باعث بالا رفتن شکر خون شود.

چربی

مقداری چربی سالم در وعده‌های غذایی خود شامل کنید. چربی‌ها به متعادل نگه داشتن شکر خون کمک می‌کنند.

این رهنمود را هنگام صرف غذا امتحان کنید

تغییرات کوچک می‌تواند شما و طفلتان را سالم نگه دارد. شما می‌توانید این کار را انجام دهید!



زمان طغام‌های غذایی خود را منظم نگه دارید. کوشش کنید که غذاها را در طول روز تقسیم کنید و تقریباً در زمان‌های مشابه بخورید. برای مثال: سه وعده کوچک و دو یا سه میان‌وعده.



در صبحانه کاربوهایدریت کمتری بخورید. کاربوهایدریت صبحانه بیشتر از طعام‌های دیگر شکر خون را بالا می‌برد. بشقاب خود را با پروتین، چربی یا فایبر بیشتر پر کنید.



بعد از غذا پیاده‌روی کنید. یک پیاده‌روی کوتاه بعد از غذا به متعادل نگه داشتن شکر خون کمک می‌کند.

اگر شما درباره شکر خون سوال یا نگرانی دارید، با داکتر، متخصص تغذیه WIC یا متخصص تغذیه مشوره کنید.

کود QR را سکین کنید تا درباره شکر در دوران حاملگی و مراقبت از خود در دوران حاملگی بیشتر بیاموزید.

این موسسه، فراهم کننده فرصت های برابر است.
© 2026 تمامی حقوق محفوظ است. شماری ذخیره: 13-06-16850D 8/26