



HOMILADORLIK VAQTIDA TO'G'RI OVQATLANISH

Samatxanova Gulchehra Zokr qizi

dietolog nutrisolog

Annotatsiya: *ushbu maqolada homiladorlik paytida sog'lom ovqatlanishga rioya qilish, siz va chaqalog'ingiz uchun zarur bo'lgan ozuqa moddalarining to'g'ri muvozanatini olish uchun har kuni turli xil ovqatlarni iste'mol qilish va boshqalar to'g'risida yozilgan.*

Kalit so'zlar: *yog', shaker, ovqat, vitaminlar, foliy kislotasi, dukkaklilar, impulslar, baliq, tuxum, go'sht, parrandachilik, yong'oqlar, minerallar.*

Homiladorlik, og'ir oyoqlik — urug'langan tuxumhujayraning ona organizmida rivojlanib, yetuk homilaga aylanishidan iborat fiziologik jarayon. Ayol tuxumdonida yetilib chiqqan tuxum hujayraning erkak jinsiy hujayrasi bilan qo'shilishi (urug'lanishi)dan boshlanadi va o'rta hisobda 280 kun, ya'ni 10 qamariy oy davom etadi.

Homiladorlik paytida sog'lom ovqatlanishga rioya qiling. Sog'lom ovqatlanish har qanday vaqtda sog'lom turmush tarzining muhim qismidir, ammo homilador bo'lsangiz yoki homiladorlikni rejalashtirayotgan bo'lsangiz, ayniqsa muhimdir. Homiladorlik paytida to'g'ri ovqatlanish chaqaloqning rivojlanishi va o'sishiga yordam beradi.

Siz maxsus parhezga o'tishingiz shart emas, lekin siz va chaqalog'ingiz uchun zarur bo'lgan ozuqa moddalarining to'g'ri muvozanatini olish uchun har kuni turli xil ovqatlarni iste'mol qilish muhimdir.

Vitaminlar va minerallarni iste'mol qilgan ovqatlaringizdan olganingiz ma'qul, ammo homilador bo'lganingizda sizga kerak bo'lgan hamma narsani olishingizga ishonch hosil qilish uchun foliy kislotasi qo'shimchasini ham olishingiz kerak.

Homiladorlik paytida vitaminlar va qo'shimchalar haqida ko'proq o'qing.

Homiladorlik paytida saqlanishi kerak bo'lgan ba'zi ovqatlar ham mavjud.

"2 uchun ovqatlanish" shart emas

Ehtimol, siz odatdagidan ko'ra ko'proq och ekanligingizni bilib olasiz, lekin siz egizak yoki uch egizakni kutayotgan bo'lsangiz ham, "2 uchun ovqatlanishingiz" shart emas.

Har kuni sog'lom nonushta qilishga harakat qiling, chunki bu yog' va shakar miqdori yuqori bo'lgan ovqatlardan qochishga yordam beradi.

Sog'lom ovqatlanish ko'pincha siz iste'mol qiladigan turli xil ovqatlar miqdorini o'zgartirishni anglatadi, shuning uchun sizning dietangiz har xil bo'ladi, bu sizning sevimlilaringizni to'xtatib qo'yishdan ko'ra. Siz dietangizni to'g'ri muvozanatlash uchun Eatwell qo'llanmasidan foydalanishingiz mumkin. Bu sizga sog'lom,



muvozanatli dietaga erishish uchun har bir oziq-ovqat guruhidan qancha iste'mol qilish kerakligini ko'rsatadi.

Har bir taom bilan bu muvozanatga erishishingiz shart emas, lekin bir hafta ichida muvozanatni to'g'ri olishga harakat qiling.

Homiladorlik paytida meva va sabzavotlar

Meva va sabzavotlarni ko'p iste'mol qiling, chunki ular vitaminlar va minerallar, shuningdek ovqat hazm qilishga yordam beradigan va ich qotishining oldini olishga yordam beradigan tola bilan ta'minlaydi.

Har kuni kamida 5 ta meva va sabzavotlarni iste'mol qiling - ular yangi, muzlatilgan, konservalangan, quritilgan yoki sharbatlangan bo'lishi mumkin. Har doim yangi meva va sabzavotlarni ehtiyotkorlik bilan yuving.

Meva yoki sabzavotlarning bir qismi nima ekanligini bilib oling.

Homiladorlik davrida kraxmalli ovqatlar (uglevodlar).

Kraxmalli ovqatlar muhim energiya, ba'zi vitaminlar va tolalar manbai bo'lib, ortiqcha kaloriyalarni o'z ichiga olmaydi. Ularga non, kartoshka, nonushta donlari, guruch, makaron, makkajo'xori, tariq, jo'xori, yam va makkajo'xori uni kiradi. Agar sizda chiplar bo'lsa, yog'i va tuzi pastroq pechka chipslarini tanlang.

Ushbu oziq-ovqatlar siz iste'mol qiladigan ovqatning uchdan bir qismini tashkil qilishi kerak. Tozalangan kraxmalli (oq) ovqat o'rniga, to'liq donli yoki to'liq makaron, jigarrang guruch kabi tolali mahsulotlarni tanlang yoki shunchaki kartoshkaning terisini qoldiring.

Homiladorlik paytida protein

Har kuni proteinga boy ovqatlar iste'mol qiling. Protein manbalariga quyidagilar kiradi:

- dukkakkililar
- impulslar
- baliq
- tuxum
- go'sht (lekin jigardan saqlanib)
- parrandachilik
- yong'oqlar

Yog'siz go'shtni tanlang, parranda go'shtidan terini olib tashlang va go'shtni pishirishda ortiqcha yog' yoki yog' qo'shmaslikka harakat qiling. Go'shtni sog'lom tarzda iste'mol qilish haqida ko'proq o'qing.

Parranda go'shti, gamburger, kolbasa va qo'zichoq, mol go'shti va cho'chqa go'shti kabi go'shtning butun bo'laklari bug'da pishirilguncha yaxshilab pishirilganligiga ishonch hosil qiling. Pushti go'sht yo'qligini va sharbatlarda pushti yoki qizil rang yo'qligini tekshiring.

Har hafta 2 ta baliq eyishga harakat qiling, ulardan 1 tasi losos, sardalya yoki skumbriya kabi yog'li baliqlar bo'lishi kerak. Baliq va mollyuskalarning sog'liq uchun foydalari haqida bilib oling. Homilador bo'lganingizda yoki homilador bo'lishni



rejalashtirganingizda, ba'zi baliq turlaridan qochishingiz kerak, jumladan, akula, qilich va marlin.

Homilador bo'lganingizda, losos, alabalik, skumbriya va seld balig'i kabi yog'li baliqlarni haftasiga 2 tadan ko'proq iste'mol qilmaslik kerak, chunki uning tarkibida ifloslantiruvchi moddalar (toksinlar) bo'lishi mumkin.

Xom yoki qisman pishirilgan tuxumni iste'mol qilmaslik kerak, chunki salmonellalar xavfi mavjud.

Britaniya Arslonlari amaliyot kodeksiga muvofiq ishlab chiqarilgan tuxumlar homilador ayollar uchun xom yoki qisman pishirilgan holda iste'mol qilishlari mumkin, chunki ular salmonellalarga qarshi emlangan suruvlardan olinadi.

Bu tuxumlarning qobig'ida qizil sher logotipi muhrlangan. Homilador ayollar bu xom yoki qisman pishirilgan (masalan, yumshoq qaynatilgan tuxum) eyishi mumkin.

Arslon kodeksiga muvofiq ishlab chiqarilmagan tuxum kamroq xavfsiz hisoblanadi va homilador ayollarga ularni xom yoki qisman pishirilgan, shu jumladan muss, mayonez va sufle iste'mol qilmaslik tavsiya etiladi. Bu tuxumlar oq va sarig'i qattiq bo'lguncha pishirilishi kerak.

Homiladorlik paytida saqlanish kerak bo'lgan ovqatlar haqida ko'proq bilib oling.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. <https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/have-a-healthy-diet/>
2. <https://avitsenna.uz/homiladorlik-belgilari/>
3. <https://www.verywellfamily.com/1-week-pregnant-4158813>
4. <https://www.aptaclub.co.uk/pregnancy/diet-and-nutrition/understanding-food-groups/why-is-salt-important.html>
5. <https://meduza.io/feature/2017/07/28/govoryat-pri-beremennosti-nelzya-zanimatsya-sportom-krasit-volosy-i-letat-na-samolete-eto-pravda>