

از همان شروع بارداری اغلب زنان سعی دارند تا مراقب استفاده کردن از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های غیرمجاز در این دوران باشند. احتمالاً توصیه‌های متفاوتی هم از اطرافیان به آن‌ها می‌شود. البته در کنار مصرف غذاهای مفید باید مراقب باشند که از خوردن برخی خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های مضر، دست‌کم در این دوران اجتناب کنند. شما را با بعضی از خوردنی‌های ممنوعه در این دوران آشنا می‌کنیم.

✖ خوردن برخی ماهی‌ها ممنوع!

جیوه موجود در انواع ماهی‌ها، رشد مغز جنین را مختل می‌کند. برخی از ماهی‌ها از جیوه بیشتری برخوردارند که بهتر است در فهرست ممنوعه ماقرار بگیرند. اغلب با شروع بارداری برخی از مادران به کلی از خوردن ماهی خودداری می‌کنند. از آن‌جا که وجود ماهی در رژیم غذایی مادر باردار لازم است، توصیه می‌شود انواع ماهی‌های پرورشی و ماهی‌های کوچک رودخانه‌ای مثل قزل‌آلا، سالمون و ماهی سفید را در رژیم غذایی خود داشته باشند. این ماهی‌ها منبع بسیار خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ و برای مادر و جنین مفید است.

✖ چای و قهوه را به اندازه مصرف کنید

بدون شك این نوشیدنی‌ها به حس آرامش در شما منجر می‌شود اما به دلیل کافئین بالا در آن، نباید زیاد مصرف شود. اگر نمی‌توانید این نوشیدنی‌ها را به طور کامل حذف کنید بهتر است مصرف آن را تا حد زیادی کاهش بدهید به خصوص در سه‌ماه اول بارداری. مصرف مداوم قهوه باعث تنگ‌تر شدن عروق خونی می‌شود و در نتیجه جریان خون در بدن مادر و جنین کاهش می‌یابد. از طرفی ترکیبات موجود در کافئین باعث جذب کم آهن می‌شود که برای رشد جنین بسیار مهم است.

✖ با تخم مرغ خام یا پنخسته خدا حافظی کنید

تخم مرغ منبعی عالی از پروتئین و مواد مغذی خوبی مثل کولین است و باید آن را بخورید. اما تخم مرغ هم در معرض آلودگی به سالمونلا قرار دارد که برای زنان باردار نسبت به بقیه افراد خطرناک‌تر است. تخم مرغی را خریداری کنید که در یخچال نگهداری می‌شود و شکستگی یا ترک ندارد. تخم مرغ را به صورت کاملاً آب‌پز شده بخورید. بسیاری از دسرهای خانگی و سس‌های سالاد حاوی تخم مرغ خام هستند، از خوردن شان صرف‌نظر کنید.

✖ بی‌خیال نوشیدنی‌های گازدار و انرژی‌زا شوید

با نوشیدن مقدار کمی از این نوشیدنی‌ها اتفاق خطرناکی رخ نمی‌دهد ولی عادت به خوردن روزانه این دسته از نوشیدنی‌ها، به دلیل کافئین موجود در آن، احتمال خطر زایمان زودرس را به همراه دارد.

✖ دور سوسیس و کالباس را خط بکشید

این فراورده‌های گوشتی حاوی نیترات است، این ماده نگه‌دارنده که باعث پیشگیری از رشد باکتری‌ها می‌شود خطر ابتلا به سرطان کولون را افزایش می‌دهد. وجود باکتری لیستریا در این فراورده‌های گوشتی بزرگ‌ترین تهدید برای خانم‌های باردار محسوب می‌شود چون آن‌ها به دلیل تغییرات هورمونی، بیشتر در معرض آسیب این قبیل باکتری‌ها هستند.

✖ خوراکی‌ها و تنقلات خیابانی را خودتان تهیه کنید

اگر هوس خوراکی‌های شیرین، ترش و تند خیابانی مثل ذرت مکزیک، لبو، باقلا و انواع ترشک و لواشک کردید، دستور تهیه‌شان را به صورت آنلاین پیدا و آن‌ها را در خانه تهیه کنید. این مواد غذایی خطر عفونت‌ها، مشکلات معده و مسمومیت غذایی را افزایش می‌دهند.

✖ غیرپاستوریزه‌ها را کنار بگذارید

مصرف لبنیات در بارداری نباید نادیده گرفته شود. بهتر است از مصرف پنیرهایی مثل پنیر فتا، پنیر بیز و دیگر محصولات لبنی غیر پاستوریزه خودداری کنید. این محصولات در صورت پاستوریزه نبودن ممکن است آلوده به لیستریا باشند، (باکتری که منجر به مسمومیت غذایی می‌شود). پنیرهای نرم مثل پارمزان و چدار چون باکتری‌هایشان به طور طبیعی کشته نشده است برای زنان باردار با سیستم ایمنی ضعیف، مضر هستند مگر این که از شیر پاستوریزه تولید شده باشند.

نکاتی برای پیشگیری از کرونا که باید در خیابان، محل کار، منزل و وسایل حمل و نقل عمومی رعایت شود

کرونا را ضربه فنی کنید

ویروس کرونا، بین انسان و حیوان مشترک است و از هر ۱۰۰ نفری که به کرونا ویروس جدید مبتلا می‌شوند و به مرحله بستری شدن می‌رسند، دو تا سه نفر فوت می‌کنند و بقیه از بیمارستان مرخص می‌شوند. علایم این بیماری مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا است. گلو درد، بدن درد، آبریزش بینی از علایم آن است؛ به همین دلیل در تشخیص زودهنگام، دچار مشکل می‌شویم و باید حتماً از فرد مشکوک آزمایش گرفته شود. توصیه می‌شود بیماران از ماسک‌های عادی، یک بار مصرف استفاده کنند، به این معنی که بعد از برداشتن شان از روی صورت باید آن‌ها را دور انداخت و از ماسک جدیدی استفاده کرد. البته استفاده از ماسک به معنی پیشگیری کامل از بیماری نیست. در ادامه نکات مهمی برای پیشگیری از ابتلا به این ویروس را مرور می‌کنیم:

بهداشت



دفع بهداشتی ترشحات

برای دفع بهداشتی ترشحات دستگاه تنفسی و آب‌دهان از دستمال کاغذی یک‌بار مصرف استفاده کنید و دستمال کاغذی مصرفی را در سطل‌های زباله در دسترس بزرگسالان قرار دهید.



دست دادن و روبوسی کردن

از موارد فوری انتقال ویروس دست دادن و روبوسی‌های متعددی روز با دوستان و همکاران است.



سیگار، قلیان، چپق

تمام موارد بالا ممکن است به صورت اشتراکی و دست به دست در بین افراد جابه‌جا شوند و زمینه‌ای برای ابتلا به بیماری است.



لمس نکردن چشم، دهان و بینی

اگر عادت دارید با دست مدام صورت و چشم خود را لمس کنید به خودتان یادآوری کنید که شما هم در معرض کرونا قرار دارید و باید مراقب باشید.



استفاده از ماسک

ماسک را روی صورت خود محکم کنید به طوری که از بالا بینی را به طور کامل بپوشاند و از پایین نیز تا زیر چانه کشیده شده باشد.

بهداشت آن به منزل خودداری کنید و لوازم مورد نیاز خود را از فرزندگانی که علایم بیماری دارند، تهیه نکنید.

✖ پیروی از سبک زندگی سالم/ از هر رفتار پرخطری که باعث ضعف سیستم ایمنی بدن و به خصوص سیستم تنفسی و ریوی می‌شود مثل سیگار و... خودداری کنید.

✖ اگر دستکش به دست ندارید/ حتماً برای لمس دکمه‌های آسانسور، دستگیره درها و همه موارد مشترک از آرنج، خودکار یا هر چیزی که باعث می‌شود دست شما تماس مستقیم نداشته باشد، استفاده کنید.

سرماخوردگی دارند، نزدیک نشوید.

✖ افراد عینی/ اگر عینک استفاده می‌کنند بهتر است، عینک را هم ضد عفونی کنند و بعد روی چشم‌ها قرار دهند.

✖ بهترین شیوه/ برای افرادی که این روزها در بیرون از منزل فعالیت می‌کنند است که لباس و کفش خود را در ورودی منزل در بیاورند و با این لباس به اتاق نشیمن، خواب و آشپزخانه نروند و بچه‌ها را بغل نکنند.

✖ بهداشت منزل/ بهترین کار این است که از ورود هر گونه محصولی بدون توجه به رعایت

دستمال بپوشانید، سپس دستمال را درون سطل زباله بیندازید.

✖ اگر بیمار هستید/ در خانه بمانید و از تماس نزدیک با دیگران خودداری کنید.

افرادی که دارای علایم «پنومونی» و سینه‌پهلو هستند اگر بیماری آن‌ها به درمان جواب نداد، حتماً به پزشک متخصص داخلی مراجعه کنند.

✖ تخته گوشت و چاقو/ برای گوشت خام جدا از تخته گوشت و چاقوی مورد استفاده برای مواد غذایی پخته شده به کار ببرید.

✖ سرماخوردگی/ به افرادی که علایم

✖ خودکار، قلم، موس، کیبورد/ تمام این لوازم در بانک‌ها، ادارات و اماکن عمومی ممکن است توسط فرد بیمار، آلوده به ویروس کرونا شود.

✖ مترو، اتوبوس، تاکسی/ با توجه به وجود تعداد زیاد افراد در این فضاها و امکان آلوده بودن صندلی‌ها و دستگیره‌ها و نزدیک بودن افراد به هم و سرفه و هوای محدود داخل آن‌ها

این مکان‌هایی از موارد مهم ابتلا به ویروس هستند. پس با دستکش یا دستمال، دستگیره را لمس کنید و بلافاصله دست‌ها را بشوید.

✖ هنگام سرفه یا عطسه/ دهان خود را با یک

از آن‌جا که در اماکن عمومی امکان انتقال ویروس بیشتر است و فرهنگ استفاده از وسایل موجود از ادارات گرفته تا خوابگاه و... زمینه انتقال آسان‌تر این ویروس را فراهم می‌کند، در ادامه به رعایت نکاتی در این باره اشاره می‌کنیم:

✖ قنداق/ بهتر است از قنداق به طور مشترک استفاده نکنید.

✖ غذا از دیگران نگیریم/ غذا، خرما، بیسکویت و مواردی از این دست، با تماس دست افراد گوناگون در مراسم مختلف و اماکن عمومی ممکن است آلوده به ویروس شوند.

پیش غذا



سوپ برنج و بوقلمون

مواد لازم برای ۳ نفر

- ✖ کره - ۳۰ گرم
- ✖ برنج - ۱۵۰ گرم
- ✖ خامه - ۲۲۰ میلی لیتر
- ✖ نخود فرنگی - ۱۵۰ گرم
- ✖ قارچ - ۶۵ گرم
- ✖ نمک و فلفل - به میزان لازم
- ✖ عصاره مرغ - یک لیتر
- ✖ جعفری - ۳ قاشق غذاخوری
- ✖ هویج - یک عدد
- ✖ سیر - ۲ حبه
- ✖ بوقلمون - ۴۵۰ گرم
- ✖ کرفس - ۳ ساقه

✖ یک تابه دسته‌دار یا قابلمه بزرگ را روی شعله متوسط گاز بگذارید. ✖ بعد کره را به قابلمه اضافه و صبر کنید تا آب شود. ✖ حواستان باشد که کره نسوزد و فقط حالت کف آلودی داشته باشد. ✖ قارچ‌ها را تمیز بشویید و داخل آبکش مناسبی قرار دهید تا آب اضافه آن کشیده شود و بعد با دستمال حوله‌ای پاک کنید. ✖ قارچ‌ها را به صورت ورقه‌ای خرد کنید. ✖ کرفس‌ها را تمیز بشویید و برگ‌هایش را جدا و ساقه‌اش را به قطعات درشت تقسیم کنید. ✖ پیاز‌ها را نیز به صورت نگینی خرد و هویج‌ها را بعد از شستن از وسط نصف کنید. ✖ سیر‌ها را پوست کنید. ✖ وقتی که داغ شد، قارچ‌ها و پیاز‌های خرد شده را به آن اضافه کنید. ✖ حدود ۳-۴ دقیقه زمان لازم است تا قارچ‌ها و پیاز‌ها نرم شود و حالت مات به خود بگیرد. ✖ این نکته را توجه کنید که شعله زیر تابه باید زیاد باشد تا قارچ‌ها بدون این که آب بیندازد سرخ شود.

✖ باقی‌مانده سبزیجات و تکه‌های بوقلمون خام یا پخته شده را داخل قابلمه بریزید و به آن آب بپز آید تا روی سبزیجات و بوقلمون را بپوشاند. ✖ عصاره مرغ و نمک را به مواد اضافه کنید. ✖ برنج را قبل از مخلوط کردن چند بار بشویید و آبش را خالی کنید. ✖ بعد از این که سبزیجات نیم‌پز شد برنج شسته شده را اضافه کنید و منتظر بمانید تا برنج نرم شود و بپزد. ✖ در قابلمه را بپنید و زیر شعله را زیاد کنید. ✖ وقتی سوپ به جوش آمد زیر آن را کم کنید و در قابلمه را بردارید تا آهسته پخته شود. ✖ بعد از ۳۰ دقیقه قارچ سرخ شده را به آن اضافه کنید و هم بزنید. ✖ وقتی کمی آب سوپ کشیده شد و جا افتاد آن را بچشید. ✖ اگر نمک و فلفل آن کم بود به آن نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. ✖ اگر دوست دارید سوپ‌تان حالت خامه‌ای و سفید رنگ داشته باشد به آن خامه اضافه کنید.

ملاحظات

ویتامین C باعث افزایش گلبول‌های سفید خون و این موضوع کلید مبارزه با عفونت محسوب می‌شود. گریب فروت، پرتقال، نارنگی، لیمو، لیمو شیرین و فلفل قرمز جزو میوه‌های دارای این ویتامین است.

بروکلی

کلم بروکلی سرشار از ویتامین و مواد معدنی است. این ماده غذایی با دارا بودن ویتامین و همچنین مقادیر بالای فیبر و آنتی‌اکسیدان، یکی از مفیدترین و مغذی‌ترین سبزیجاتی است که می‌توانید استفاده کنید.

سیر خام

خواص تقویت‌کننده ایمنی سیر به دلیل

حجم بالای ترکیبات گوگرددار است.

زنجبیل

این ماده غذایی می‌تواند به کاهش التهاب کمک

کند بنابراین برای بیماری‌هایی مانند گلودرد و دیگر بیماری‌های التهابی، مفید است.

اسفناج

اسفناج نه تنها منبع غنی ویتامین C به شمار می‌آید؛ بلکه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و بتاکاروتن است که در تقویت سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با عفونت‌ها مؤثر است.

بادام

برای مبارزه با بیماری‌ها و تقویت سیستم ایمنی بدن بعد از مصرف ویتامین C باید ویتامین E به مقدار مناسب مصرف شود.

چای سبز

چای سبز همچنین منبع خوبی از اسید آمینه به نام «ال-تانیین» است که این ماده باعث تقویت تکثیر سلول‌های ایمنی بدن می‌شود.

