

((ویتامین قبل از تولد))

به دنبال چه چیزی باشید و قوانین ساده ای که باید رعایت کنید!

امگا ۳

مقدار توصیه شده روزانه برای بارداری:

- بهترین منابع غذایی: بذر کتان (قرص یا به صورت روغن و ماهی)
- منابع دیگر عبارتند از کلم بروکلی، طالبی، لوبیا، اسفناج، گل کلم، و گردو.
- مقدار معمولی در یک (قرصهای مولتی ویتامینها) PNV: DHA در اکثر PNV یافت نمی شود، بنابراین آن را از رژیم غذایی خود دریافت کنید یا یک مکمل اضافی مصرف کنید.
- می توانید یک مکمل ۲۰۰-۳۰۰ میلی گرم در روز اضافه کنید.
- اشکال گیاهی DHA وجود دارد.
- حداقل ۲ تا ۳ وعده از انواع ماهی یا صدف در هفته بخورید
- قبل از باردار شدن و در حین بارداری
- یک وعده ماهی ۴ اونس (OZ) است.
- توصیه های مربوط به ماهی را بررسی کنید

کلسیم و ویتامین D

- مقدار توصیه شده روزانه برای بارداری:
- کلسیم - ۱۰۰۰-۱۳۰۰ میلی گرم (MG)
- VIT D - 600 واحد بین المللی (IU)
- بهترین منابع غذایی:
- کلسیم - شیر و سایر محصولات لبنی، مانند پنیر و ماست، بهترین منابع کلسیم هستند.
- همچنین می توانید کلسیم را از بروکلی، غذاهای غنی شده (غلات، نان، و آب میوه)، بادام و کنجد، ساردین یا آنچوی با استخوان، و سبزیجات سبز تیره دریافت کنید.
- ویتامین D - نور خورشید، شیر غنی شده و غلات صبحانه، ماهی های چرب مانند سالمون، ساردین و ماهی خال مخالی، روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ
- مقدار معمولی در PNV:

• کلسیم - ۲۰۰-۳۰۰ MG

• VIT D - 400 IU

• بسیاری از محصولات تجاری بدون نسخه با برچسب "ویتامین D" (مکمل های مولتی ویتامین، شیر غنی شده، نان) حاوی D2 هستند.

• D3 به آسانی به فرم های فعال ویتامین D تبدیل می شود و در افزایش سرم ۲۵-
HYDROXYVITAMIN D موثرتر است.

• بسیاری از افراد ویتامین D کافی را دریافت نمی کنند.

• اگر در معرض خطر سطوح پایین هستید، می توان برای بررسی سطح خون شما آزمایشی انجام داد.

• اگر کمتر از حد نرمال باشد، ممکن است به مکمل ویتامین D اضافی نیاز داشته باشید.

• ۱۰۰۰-۲۰۰۰ IU در روز وی

اسید فولیک (ویتامین B9).

• مقدار توصیه شده روزانه برای بارداری: ۶۰۰ میکروگرم (MCG)

• بهترین منابع غذایی: غلات غنی شده، نان و ماکارونی غنی شده، بادام زمینی، سبزیجات با برگ سبز تیره، آب پرتقال، لوبیا

• مقدار معمولی در یک PNV: 400-800 MCG

• یک PNV روزانه با حداقل ۴۰۰ MCG از حداقل ۱ ماه قبل از بارداری و در طول ۱۲ هفته اول بارداری شروع کنید.

• در تغذیه یا در مکمل ها باید به صراحت "اسید فولیک" را با مقدار MCG ذکر شده نشان دهد.

• اصطلاحات "فولات" و "اسید فولیک" اغلب به صورت جایگزین استفاده می شوند، حتی اگر آنها متفاوت باشند.