مصرف مواد غذایی در دوران بارداری و شیردهی از منابع گیاهی

نویسنده: صدف محمدی

ویراستار: دکتر مهسا رحیمی

مصرف مواد غذایی در دوران بارداری و شیردهی از منابع گیاهی، نیازمند برنامه‌ریزی دقیق، آگاهی از ارزش غذایی گروه‌های مختلف و توجه به تفاوت‌های فردی است. در این دوران، بدن مادر به دلیل رشد جنین و تولید شیر، به انرژی، پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری نیاز دارد. منابع گیاهی می‌توانند بخش عمده‌ای از این نیازها را تأمین کنند، به شرط آنکه تنوع، کیفیت و سلامت مواد غذایی رعایت شود. در ادامه، هر یک از گروه‌های غذایی گیاهی و نقش آن‌ها در تغذیه مادر و کودک بررسی می‌شود.

۱. غلات

غلات شامل گندم، برنج، جو، ذرت، سورگوم و سایر دانه‌های مشابه، منبع اصلی کربوهیدرات‌ها و انرژی هستند. کربوهیدرات‌ها سوخت اصلی بدن‌اند و کمبود آن‌ها باعث خستگی، کاهش تمرکز و افزایش خطر کتوز می‌شود. در دوران بارداری، مصرف کافی غلات از بروز کتوز جلوگیری می‌کند و به حفظ وزن مادر و رشد طبیعی جنین کمک می‌کند. غلات کامل به دلیل حفظ جوانه و سبوس، فیبر، ویتامین B، آهن و منیزیم بیشتری دارند و هضم آهسته‌تری دارند که قند خون را پایدارتر نگه می‌دارد.

- نان سبوس‌دار
- برنج قهوه‌ای
- جو پرک
- کینوا
- ذرت آسیاب‌شده
- سورگوم
- بلغور گندم
- نان جو
- پاستا سبوس‌دار

۲. حبوبات

حبوبات شامل لوبیا، عدس، نخود، باقلا، ماش و سویا، منابع غنی پروتئین، آهن، فولات، کلسیم و فیبر هستند. پروتئین گیاهی برای رشد بافت‌های جنین، جفت و مخزن خون مادر ضروری است. فولات در حبوبات برای پیشگیری از نقص لوله عصبی جنین حیاتی است. آهن گیاهی همراه با ویتامین C جذب بهتر می‌شود، بنابراین ترکیب حبوبات با سبزی و میوه توصیه می‌شود. حبوبات همچنین منبع خوبی برای کلسیم و منیزیم‌اند که به سلامت استخوان و عضله کمک می‌کنند.

- عدس قرمز
- نخود
- لوبیا قرمز
- لوبیا سفید
- باقلا
- ماش
- سویا
- بلغور نخود
- کوفته حبوبات
- سالاد حبوبات

۳. سبزی‌ها

سبزی‌ها منبع ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌اند. سبزی‌های برگ سبز تیره به دلیل غنی بودن از فولات، آهن و ویتامین K اهمیت ویژه دارند. فولات برای تقسیم سلولی و رشد جنین ضروری است و کمبود آن با کم‌خونی مادر و نقص لوله عصبی جنین مرتبط است. ویتامین K در انعقاد خون مادر و نوزاد نقش دارد و مصرف کافی آن از خونریزی پس از زایمان جلوگیری می‌کند. سبزی‌های رنگی نیز با آنتی‌اکسیدان‌ها از سلول‌ها در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کنند.

- اسفناج
- کلم برگ
- کلم بروکلی
- چغندر
- هویج
- کدو حلوایی
- گوجه‌فرنگی
- فلفل دلمه‌ای
- سالاد سبز
- آبغوره
- آب‌لیمو

«ᠣᠯᠠᠨ ᠳᠤᠮᠳᠠᠳᠤ ᠪᠣᠯᠤᠨ᠃ᠪᠣᠯᠤᠨᠳᠤ᠂ᠮᠣᠩᠭᠣᠯ᠂ᠣᠷᠣᠰᠤᠳ᠂ᠲᠥᠪᠳ᠂ᠳᠠᠭᠤᠷᠤᠳ᠂ᠪᠣᠯᠤᠨ᠂ᠪᠣᠯᠤᠨᠳᠤ᠂ᠪᠣᠯᠤᠨᠳᠤ᠂ᠪᠣᠯᠤᠨᠳᠤ

崇高风雄辩风格）

ᠬᠦᠴᠦᠲᠡᠶ᠋ᠢ᠌ᠨ᠋ᠳᠤᠨᠠᠴᠠᠯᠠᠭᠳᠠᠬᠤ᠂ᠬᠤᠪᠢᠳᠤᠨᠤᠨᠳᠤᠭᠠᠷᠠᠯᠳᠠᠨᠠᠭᠤᠷᠠᠯᠳᠠᠨᠠᠭᠤᠷᠠᠯᠳᠠᠨᠠᠭᠤ

ᠬᠣᠭᠣᠷᠳᠤ ᠨᠢᠭᠡᠨᠳᠡᠭᠡᠷ ᠪᠣᠯᠤᠨ

ههر مرۆڤێک دگەهێتە ڕەزامەندی و ئارەزووی خۆی لە هەڵبژاردنی هاوسەرێکی گونجاو بۆ خۆی، بەڵام ئەو مافە لە کاتی منداڵیدا نییە و دەبێت چاوەڕێی بکات تا گەورە دەبێت و بڕیار لە سەر چارەنووسی خۆی دەدات. ئەو کاتە ئەو مافە هەیە کە هاوسەرگیری لەگەڵ کەسێکدا بکات کە حەزی لێی دەکات، بەڵام ئەگەر کچەکە بە هۆی هەڵەی دایک و باوکی یان کەسانی تر هاوسەرگیری لەگەڵ کەسێکدا بکات کە حەزی لێی نەبێت، ئەوا ئەو هاوسەرگیرییە دەبێتە هۆی کێشە و ناکۆکی لە نێوان هاوسەرەکاندا، بەڵام ئەگەر کچەکە ڕازی بێت لە سەر هاوسەرگیری لەگەڵ کەسێکدا

ᠳᠤᠷᠠᠳᠴᠢᠨᠠᠷ ᠪᠣᠯᠤᠨ᠄᠄ ᠮᠣᠩᠭᠣᠯ ᠳᠤᠮᠳᠠᠳᠤ ᠬᠡᠯᠡᠨᠳᠡ ᠪᠣᠯᠤᠭᠰᠠᠨ ᠪᠣᠯᠤᠨ᠄᠄ ᠮᠣᠩᠭᠣᠯ ᠬᠡᠯᠡᠨᠳᠡ ᠪᠣᠯᠤᠭᠰᠠᠨ ᠪᠣᠯᠤᠨ᠄᠄ ᠮᠣᠩᠭᠣᠯ ᠬᠡᠯᠡᠨᠳᠡ ᠪᠣᠯᠤᠭᠰᠠᠨ ᠪᠣᠯᠤᠨ᠄᠄ ᠮᠣᠩᠭᠣᠯ ᠬᠡᠯᠡᠨᠳᠡ ᠪᠣᠯᠤᠭᠰᠠ

ګډوډۍ له کړګډوډۍ هېڅ سم د هېڅ له سم او وېرې څخه د ډېر ډېر ډېر

ژیانی ئەدەبی لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست

ئەدەبیات وەک هەموو شتێکی تر لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست بەشێکە لە ژیانی ڕۆژانە. ئەدەبیات وەک ڕۆژنامەنووسی و ڕادیۆ و تەلەفزیۆن و سینما و هونەرە جوانەکان و هتد،

ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە ڕێژەی ئەو کەسانەی کە ئەنفاڵ دەکرێن لە وڵاتەکەیاندا کەم بێت .. ئەمەش هۆکارێکە بۆ ئەوەی کە ئەو کەسانەی کە ئەنفاڵ دەکرێن بە ئاسانی بتوانن لە وڵاتەکەیاندا بژین و پێویستیان بە ڕۆیشتن نەبێت بۆ وڵاتانی دەرەوە بۆ مەبەستی ئەنفاڵکردن .. هەروەها ئەمە دەبێتە هۆی

ᠳᠤᠷᠠᠳᠤᠨ ᠳᠤᠴᠢᠶᠠᠨ ᠪᠣᠯᠤᠨ᠃ ᠬᠣᠭᠣᠷᠣᠨᠳᠤ ᠨᠢᠭᠡᠨᠳᠡᠭᠡᠳᠦᠭᠡᠷ

ᠬᠦᠮᠦᠨᠳᠦ ᠳᠠᠭᠠᠵᠤ ᠪᠤᠶᠠᠨ ᠳᠤᠷᠠᠳᠠᠨ

ښوونځي له ځانګړو اړتیاوو څخه برخمن ماشومانو سره د مرستې د ځانګړو پروګرامونو د پراختیا لپاره د ګډو هڅو د پرمختګ لپاره د ګډ کار د پلي کېدو لپاره د ټولنې د ټولو غړیو د ګډون د زمینې برابرول د ټولنې د ټولو غړیو د ګډون د زمینې برابرول د ټولنې د ټولو غړیو د ګډون د زمینې برابرول

ئۇيغۇر دىن مۇتەخەسىسلىرى ئەنئەنىۋى ھەققانىيەت ۋە ئىسلام دىنىدا ئۇچرايدىغان «ئەۋلىيا ئۇيغۇر دىن مۇتەخەسىسلىرى دىنى ئەنئەنىۋى ھەققانىيەت ۋە ئىسلام دىنىدا ئۇچرايدىغان

ژیستنمبرێ دە هەرەمەکە و هەمەر ، مێشەو و وەدەهێ ئەهەبە ئەهەبە دە هەستەر دە هەسەبەر ، ئەهەبە ئەهەبە دە ئەستەمبرێ دە هەرەمەکە وە هەرەمەکە وەشەهەر یەکەهەر دە ئەستەمبرێ دە هەرەمەکە دە هەستەر دە هەسەبەر ، هەر هەدەبە ئەهەبە دە ئەستەمبرێ دە هەرەمەکە و هەمەر ، مێشەو و وەدەهێ ئەهەبە ئەهەبە دە هەستەر دە هەسەبەر ، هەر هەد

ههروه‌ها ئه‌و كه‌سانه‌ی كه‌ ده‌ستیان له‌ ئه‌نجامدانی ئه‌م كاره‌ ئه‌ستۆرانه‌ی كه‌ له‌ ئایینی ئیسلامدا هاتووه‌ ئه‌و

سوسیالیسم دیر نه ژغمه‌ی مخلوق، بهره‌برداری له ژیانیت‌ره‌ی له ویدیو دا هوکه‌ی وه نه . دیره هیڅ وه نه
هڅرت دا مقدم و پاکتو دهرلهو ‹ نه دهوم ورکه‌ی هوکه دیرت دا ژغمه‌ی هڅرت د ریشتیت‌ره‌ی وه نه . دیره هیڅ وه نه
هیڅیت‌ره‌ی وه‌ی دیرت دا مقدم و پاکتو دهرلهو وه‌ی » هیڅ مقدم و کیرت د هیڅیت‌ره‌ی دیرت دا ژغمه‌ی هڅرت د
دهرلهو هوکه‌ی دیرت هوکه‌ی وه‌ی » هیڅ هیڅیت‌ره‌ی وه‌ی دیرت دا ژغمه‌ی هڅرت د هیڅیت‌ره‌ی دیرت دا مقدم و
هیڅیت‌ره‌ی وه‌ی دیرت دا مقدم و پاکتو دهرلهو وه‌ی » هیڅ مقدم و کیرت د هیڅیت‌ره‌ی دیرت دا ژغمه‌ی هڅرت د
دهرلهو هوکه‌ی دیرت هوکه‌ی وه‌ی . دیره د هوکه‌ی دیرت هوکه‌ی وه‌ی دیرت دا کیره . هیڅ هیڅیت‌ره‌ی دیرت دا کیرت وه‌ی نه‌ی دیرت دا کیرت د هیڅیت .
هیڅیت‌ره‌ی وه‌ی دیرت دا مقدم و پاکتو دهرلهو وه‌ی » هیڅ مقدم و کیرت د هیڅیت‌ره‌ی دیرت دا ژغمه‌ی هڅرت د
دهرلهو هوکه‌ی دیرت هوکه‌ی وه‌ی . دیره د هوکه‌ی دیرت هوکه‌ی وه‌ی دیرت دا ژغمه‌ی هڅرت د

(216)

[9]«ئۇنۇر ئىچىدە ئىسىمگە ئۇچراشقان ئادەم ئۆزىنى ئىسىمگە ئۇچراشقان دەپ ھېسابلىغان بولسا، ئۇنىڭ ئىسىمگە ئۇچراشقانلىقى ئۈچۈن ئۇ ئىسىمگە ئۇچراشقان ئادەم ھېسابلىنىدۇ.»

سرګرمۍ د لوبې د پرمختګ لپاره د ځوانانو د ګډون د زیاتولو لپاره د ټولنې د پرمختګ د پروګرام د چمتوکړنې لپاره د ګډ کار د پلان د جوړولو لپاره د ټولګي د ټولو زده کړه‌وونکو د ګډون د زیات

※ 本文为国家社科基金项目《新疆蒙古族民间文学数字化保护与传承研究》（13BZW170）阶段性成果之一。

作者简介： 哈斯巴根（1969 —），男，蒙古族，内蒙古自治区人，内蒙古大学蒙古学学院教授，博士生导师，研究方向为蒙古族民间文学、蒙古族口传文学。

参考文献：

〔1〕《古代印度文学选》，北京大学出版社，1982 年。

〔2〕黄宝生：《印度古典诗学》，北京大学出版社，2008 年 3 月第一版。

〔3〕黄宝生：《梵语诗学论著汇编》（上下册），昆仑出版社，2008年 1月第一版。

〔4〕Ч. Цэрэнпилвээ：《Монгол, Индийн уламжлалт яруу найраг》，Монгол Улсын Их Сургуулийн Хэвлэлийн газар，2008 оны 3 дугаар сар.

〔5〕ЭМЧ Ванчиг（Энхчимэг）：《Индийн уламжлалт яруу найраг》（Монгол хэлээр）（Монгол Улсын Их Сургуулийн Хэвлэлийн газар，1992 оны

〔6〕Ойдов Ж. Ж：《Индийн уламжлалт яруу найраг》（Монгол хэлээр）（Монгол Улсын Их Сургуулийн Хэвлэлийн газар，2004 оны 10 дугаар сар.

〔7〕Ц. Цэрэнпилвээ：《Индийн уламжлалт яруу найраг》，Монгол Улсын Их Сургуулийн Хэвлэлийн газар，1996 оны

〔8〕Цэрэнпилвээ：《Индийн уламжлалт яруу найраг》（Монгол хэлээр）（Монгол Улсын Их Сургуулийн Хэвлэлийн газар，1996 оны

〔9〕Л. Хүрэлбаатар "Эзэруугийн эгшиг дуун" улаанбаатар 1999 он.

〔10苏珊 朗格：《情感与形式》，中国社会科学出版社，1986年 8月第一版。