

## ગર્ભાવસ્થામાં સુગર

### ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન હેલ્થી ખાવું શા માટે મહત્વનું છે?

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તંદુરસ્ત સંતુલિત આહાર લેવાથી તમારી પોતાની સુખાકારીને ટેકો મળે છે અને તમારા બાળકના સ્વસ્થ વિકાસને પ્રોત્સાહન મળે છે. પુરાવા એ પણ સૂચવે છે કે યોગ્ય પોષક તત્ત્વો પ્રાપ્ત થાય છે તેની ખાતરી કરીને તમે બાળકના પછીના જીવનમાં કેટલીક બીમારીઓ અને રોગોને અટકાવી શકશો.

### શું મારે બે માટે ખાવાની જરૂર છે?

ના - આ એક ખોટી વાત છે!

ખાતરી કરો કે તમને તમારા અને તમારા બાળક માટે યોગ્ય પોષક તત્ત્વો મળી રહ્યા છે, તમે જે કરી શકો તે સૌથી મહત્વની બાબત એ છે કે તંદુરસ્ત સંતુલિત આહાર લેવો. સત્ય એ છે કે, તમારે પ્રથમ બે ત્રિમાસિક દરમિયાન કોઈ વધારાના ખોરાકની જરૂર નથી અને ત્રીજા ત્રિમાસિકમાં માત્ર 200 જેટલી કેલરી વધુ છે. આ ટોસ્ટના બે ટુકડા, અથવા દહીં અને કેળાની સમકક્ષ છે.

ઓછી ખાંડની પસંદગી કરવા સાથે તંદુરસ્ત સંતુલિત આહાર લેવાથી તમારા અને તમારા બાળક માટેના જોખમો ઘટાડી શકાય છે.

### હું મારા બાળકના વિકાસને શ્રેષ્ઠ રીતે કેવી રીતે સુરક્ષિત અને પ્રોત્સાહન આપી શકું?

તમારા બાળકના સ્વાસ્થ્યને સુરક્ષિત રાખવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ એ છે કે તમારી પ્રસૂતિ પહેલાની તમામ મુલાકાતો પર જાઓ અને તંદુરસ્ત સંતુલિત આહાર લો. આનો અર્થ એ છે કે ફળો, શાકભાજી, પ્રોટીન સ્ત્રોતો (કઠોળ/કઠોળ અને/અથવા દુર્બળ માંસ), સ્ટાર્ચયુક્ત ખોરાક અને ડેરી, પરંતુ ચરબીયુક્ત ખાંડ અને મીઠું વધુ હોય તેવા થોડા ખોરાક જેવા રોજિંદા વિવિધ ખોરાક લેવા. વધુ જાણવા માટે [સગર્ભાવસ્થામાં તંદુરસ્ત આહાર લો \(NHS\)](#) ની મુલાકાત લો.

## હેલ્થી વજન

જ્યારે તમે સગર્ભા થાઓ ત્યારે તંદુરસ્ત વજનની મર્યાદામાં રહેવું અને સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અતિશય વજન વધતું અટકાવવું મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે તેનો અર્થ એ છે કે તમને સગર્ભાવસ્થા ડાયાબિટીસ, લોહીના ગંઠાવા, હાઈ બ્લડ પ્રેશર અને પ્રી-એક્લેમ્પસિયા જેવી કેટલીક સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિઓ થવાનું જોખમ ઓછું છે. તમારા બાળકનો સારો વિકાસ થવાની પણ સંભાવના છે, તેનું જન્મનું વજન વધુ સારું છે અને જન્મની મુશ્કેલીઓ ઓછી છે. જો કે, તમારું વજન ગમે તે હોય, સૌથી મહત્વની બાબત એ છે કે તંદુરસ્ત, સંતુલિત આહાર લેવો, જેથી તમને અને બાળકને તંદુરસ્ત વૃદ્ધિ માટે જરૂરી તમામ પોષક તત્ત્વો મળે.

જો તમે સગર્ભા છો અને ચિંતિત છો કે તમારું વજન તંદુરસ્ત શ્રેણીથી ઉપર છે તો વજન ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરશો નહીં. સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન વજન ઘટાડવું અને પરેજી પાળવી એ તમારા ગૂંચવણોનું જોખમ ઘટાડશે નહીં અને સલામત પણ નહીં હોય. તમારા બાળકના સ્વાસ્થ્યને સુરક્ષિત રાખવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ એ છે કે તમારી પ્રસૂતિ પહેલાની તમામ મુલાકાતો પર જાઓ અને તંદુરસ્ત સંતુલિત આહાર લો. આ એટલા માટે છે કે તમારી મિડવાઇફ, ડૉક્ટર અને અન્ય કોઈપણ આરોગ્ય વ્યવસાયિકો તમને સામનો કરવો પડી શકે તેવી કોઈપણ સમસ્યાઓમાં મદદ કરી શકે છે અને તેને રોકવા અથવા તેનું સંચાલન કરવા માટે પગલાં લઈ શકે છે. તમે તંદુરસ્ત, સંતુલિત આહાર લેવાનો અને

દરરોજ થોડી શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવાનો પણ પ્રયાસ કરી શકો છો. સારું ખાવું અને સક્રિય રહેવું (અને ધૂમ્રપાન ન કરવું, આલ્કોહોલ પીવો અથવા પાર્ટીની દવાઓ ન લેવી) તમારા અને તમારા બાળકના સ્વાસ્થ્ય માટે તમારા વજન અથવા શરીરના કદને ધ્યાનમાં લીધા વિના ફાયદાકારક રહેશે.

જો તમે તમારા આહાર અથવા વજન વિશે ચિંતિત હોવ, તો તમારે તમારી મિડવાઇઝ અથવા GP સાથે વાત કરવી જોઈએ. તમે તંદુરસ્ત આહાર અને પોષણ અંગે સલાહ લેવા માટે તમારી જન્મ પહેલાંની મુલાકાતોનો ઉપયોગ પણ કરી શકો છો.

## ખાંડની ભૂમિકા - કેટલી વધારે છે?

વધુ પડતા ખોરાકનું સેવન કરવાથી (પછી તે સ્વસ્થ હોય કે બિનઆરોગ્યપ્રદ) વજનમાં વધારો કરી શકે છે, કારણ કે આનાથી આપણે આપણી જરૂરિયાત કરતાં વધુ કેલરીનો વપરાશ કરી શકીએ છીએ. વધુ પ્રમાણમાં ખાંડયુક્ત ખોરાક લેવાથી ઘણી વખત એકંદરે ઘણી બધી કેલરીનો વપરાશ થાય છે, ઘણી વખત આપણને સ્વસ્થ રહેવા માટે જરૂરી તમામ પોષક તત્ત્વો મળતા નથી. તેથી તમારા ખાંડના સેવન વિશે સભાન રહેવું મહત્વપૂર્ણ છે.

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન, પુખ્ત વયના લોકો માટે ખાંડની સામાન્ય મહત્તમ દૈનિક મર્યાદાને વળગી રહેવાનો પ્રયાસ કરો, આ ખાંડના 7.5 ચમચી કરતાં વધુ નથી. ખાદ્યપદાર્થોના સંદર્ભમાં 7.5 ચમચીનો અર્થ શું છે તે સમજવા માટે [મેઝરિંગ સુગર](#) પેજની મુલાકાત લો. તમે જે ખાદ્યપદાર્થોનો ઉપયોગ કરો છો તેમાં ખાંડ કેટલી છે તે સમજવા માટે

[ફૂડ લેબલ વાંચવું](#) એ એક સરસ રીત છે.

## ખાંડનો વપરાશ ઘટાડવાની કેટલીક રીતો:

- ઓછા ખાંડવાળા પીણાં અને ખોરાક લો. જો તમે કોકા કોલા અથવા લેમોનેડ જેવા ઘણાં ફિઝી ડ્રિંક્સ પીવાના ટેવાયેલા છો, તો જમવાના સમયે મીઠા વગરના ફ્લોનો રસને ફિઝી પાણીમાં ભેળવીને અજમાવો.
- ફ્લોનો રસને એક ગ્લાસ (150 મિલી) સુધી મર્યાદિત કરો.
- જો તમારી પાસે ગરમ પીણાંમાં ખાંડ હોય, તો તમારી પાસે કેટલું છે તે ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરો, જ્યાં સુધી તમારી પાસે બિલકુલ ન હોય.
- બિસ્કીટ અને કેકને બદલે કિસમિસ બન-સ, સ્કોન્સ, માલ્ટ રોટલી અથવા ફ્લોની બ્રેડ અજમાવો. તમે અમારી [ઓછી ખાંડના સિરિયલ બાર](#) બનાવવાનો પણ પ્રયાસ કરી શકો છો.
- ખાંડ ઉમેરવાને બદલે, વાનગીઓને મધુર બનાવવા માટે સૂકા ફ્લો અથવા ફ્લોની પ્યુરી ઉમેરો.
- મધ અથવા ખાંડમાં કોટેડ અનાજને બદલે આખા અનાજનાં નાસ્તાનાં અનાજ પસંદ કરો.
- તમારા પોતાના સ્વાદ - જેમ કે કાપેલા ફ્લો અથવા થોડું મધ - કુદરતી દહીંમાં ઉમેરો, સ્વાદવાળી દહીં ખરીદવાને બદલે જે ઘણીવાર ખૂબ જ મીઠી હોય છે.
- જ્યાં તમે કરી શકો ત્યાં તમારું ભોજન જાતે બનાવો. પ્રોસેસ્ડ ફૂડ્સ જેમ કે સૂકા સૂપ, ચટણીઓ, સૂકા ચોખાની વાનગીઓ, તૈયાર ભોજન, તૈયાર મીઠાઈઓ અને પેકેજડ કેક અને બિસ્કીટમાં તમે જાતે રેસીપીમાં ઉપયોગ કરો છો તેના કરતાં ઘણી વખત તેમાં ખાંડ હોય છે. અને આમાંની ઘણી વાનગીઓ તૈયાર કરવા માટે સરળ અને સસ્તી છે. તમારા [કુટુંબને સસ્તામાં ખવડાવો બુકલેટ](#) માટે આમાં તમને મદદ કરી શકે છે.
- 'આહાર', 'ઓછી/ઘટેલી ખાંડ' અથવા 'કોઈ સુગર' ના લેબલવાળા ઘણા તૈયાર ખોરાક અને પીણાંમાં એસેસલ્ડેમ-પોટેશિયમ (એસીસલ્ડેમ-કે), એસ્પાર્ટમ, સેકરિન અને સુકરાલોઝ જેવા મીઠાશ હોય છે. જ્યારે NHS સલાહ આપે છે કે સ્વીટનર્સ સગર્ભાવસ્થામાં સલામત છે, ત્યારે તૈયાર ભોજન અને નાસ્તા

કરતાં બિનપ્રક્રિયા વગરના અને ઓછામાં ઓછા પ્રોસેસડ ખોરાક અને પીણાં પસંદ કરવાનું વધુ સારું છે, જેમાં મીઠાઈઓ અને અન્ય ઉમેરણો હોવાની શક્યતા વધુ હોય છે.