



கால்சியம் நிறைந்த உணவுகள்

சைவம்:



பால், தயிர், சீஸ், டோஃபு.



உலர் அத்திப்பழம், பாதாம், பச்சை இலை காய்கறிகள்.



வெள்ளை காராமணி, சோயா பீன்ஸ்.



ஆரஞ்சு பழம், எள், ராகி



அசைவம்:



முட்டை



மீன் (மத்தி மீன்), இறால்

கால்சியத்தின் அவசியம்:

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கும், கருவிலிருக்கும் குழந்தையின் எலும்பு சக்திக்கும் கால்சியம் மிக அவசியம். கர்ப்ப காலத்தில் கால்சியத்தில் சத்து குறைவால் முதுகு வலி. பலவீனம். காலில் பிடிப்பு போன்றவை ஏற்படும். கால்சியம் சத்து குறைவால் கர்ப்ப காலத்தில் உயர் ரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் அபாயமும் உள்ளது. அதனால் கால்சியம் நிறைந்த உணவுகளும் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி கால்சியம் மாத்திரைகளையும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கான உணவு முறைகள்:

கர்ப்ப காலத்தில் எடுத்துக் கொள்ளும் உணவுகள் இரும்பு சத்தும். கால்சியம் சத்தும் சரியான அளவில் இருப்பது கர்ப்பிணி மற்றும் குழந்தையின் நலனுக்கு உதவும். அதன் முக்கியத்துவத்தையும் அதற்கு பின்பற்ற வேண்டிய உணவு முறைகளையும் கீழே காண்போம்.

இரும்பு சத்துச் மிக்க உணவுகள்:

சைவம்:

கீரைகள் (முக்கியமான பசலைக் கீரை) பீட்ரூட், அடர் நிறமுள்ள காய்கனிகள், வாழை, திராட்சை, மாதுளம், அத்தி, உலர் திராட்சை, பேரிச்சம்பழம், நெல்லிக்காய், பால், பயிறு வகைகள் (முளை கட்டியது). பொரி கடலை, நிலக்கடலை.

அசைவம்:

முட்டை, மீன், இறைச்சி, (ஈரல், சுவரொட்டி)



மேற்கூறிய உணவு வகைகளோடு மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி இரும்புச் சத்து மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்

இரும்புச் சத்து மாத்திரைகள் உட்கொள்ளும் போது கவனிக்க வேண்டியவை

1. உணவு சாப்பிட்டதும் உடனடியாக இரும்புச் சத்து மாத்திரைகளை சாப்பிடக்கூடாது. குறைந்தபட்சம் ஒரு மணி நேரம் கழித்து தான் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. இரும்புச் சத்து மாத்திரைகளை, கால்சியம் மாத்திரையையும் ஒரு சேர எடுத்துக்கொள்ள கூடாது.

3. இரும்புச் சத்து மாத்திரைகளையும் கால்சியம் மாத்திரைகளையும் ஒரே நேரத்தில் எடுத்துக் கொள்வதை தவிர்க்கவும்.

4. எலுமிச்சை மற்றும் ஆரஞ்சு பழ சாற்றுடன் மாத்திரை உட்கொள்வது அதிக பலன் தரும். ஏனெனில் வைட்டமின் சி, இரும்புச் சத்தை உடல் உள்வாங்கிக் கொள்ள உதவுகிறது.

5. இரும்புச் சத்து மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்ளும் பொழுது மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம். அதைத் தவிர்க்க நிறைய தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். நார்ச்சத்து மிக்க உணவுகள் உட்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

6. கர்ப்ப காலத்தில் இரும்புச் சத்து மற்றும் கால்சியம் சத்தின் அவசியம்.