

प्रोटीन का प्रति दिन आवश्यक  
खाद्य पदार्थ →

मांस, मछली, अण्डा दूध  
दही पनीर सोयाबीन चना मटर मटर  
मूंग आदि अंकुरित अनाज और मूंगफली  
प्रोटीन का प्रति दिन के अल्प साधन हैं।  
कैलोरी →

गर्भावस्था में के निम्नलिखित श्वेत  
खण्डों का आवश्यकता होती है।

i. कैलोरी →

गर्भावस्था में आन्तरिक परिवर्तन  
के कारण शरीर के आन्तरिक अंगों का  
ऊर्जा व्यय बढ़ जाता है। इसके आन्तरिक  
बाह्य क्रियाशीलता के लिए भी ऊर्जा  
का आवश्यकता होती है।

अतः गर्भावस्था में  
सामान्य अवस्था से अधिक ऊर्जा  
का आवश्यकता होती है।

प्रतिदिन 3000 कैलोरी अधिक  
लेने पर यह माँग पूरी हो जाती है।  
कैलोरी प्राप्ति के साधन →

ऊर्जा प्राप्ति  
के लिए गर्भावस्था के आहार में  
कार्बोहाइड्रेट और वसायुक्त पदार्थों  
जैसे - गेहूँ का आटा, विभिन्न प्रकार  
के अनाज, चावल जड़ वाली  
सहजियाँ दूध मक्खन हड्डि घी

प्राचार्य

मीरा मेमोरियल महाविद्यालय  
शिक्षण एवं प्रशिक्षण संस्थान  
फण्डेसपुर, ताखा, बलिया

शक्कर, इष्टद तथा मीठे फलों को  
सम्मिलित करना चाहिए /

खनिज लवण →

गर्भवती माँ को निम्नलिखित  
खनिज लवणों की आवश्यकता होती है।

कैल्शियम →

धूम्र की अस्थि व दाँतों  
के निर्माण व विकास के लिए गर्भवती  
को अधिकतम कैल्शियम की आवश्यकता  
होती है। सम्पूर्ण गर्भवत में शिशु  
लगभग 30 ग्राम कैल्शियम स्वकृत  
करता है। यदि आहार द्वारा इस माँग  
को पूरा नहीं किया जा सकता है।  
माँ की अस्थियों से इस माँग को  
पूरु करता है।

प्राप्त के साधन →

दूध दही, पनीर मछली  
अण्डा, दाले तिल, सेतरा नींबू, आम  
इमली, सेम, फूलगोभी, पत्तागोभी, गाजर  
चुकन्दर, शलजम तथा बादाम कैल्शियम  
की प्राप्ति के उत्तम साधन हैं।

शरीर में कैल्शियम का पूर्ण उपभोग  
फॉस्फोरस और विटामिन 'डी' की  
उपस्थिति में होता है। अतः आहार  
में कैल्शियम के साथ-2 विटामिन  
'डी' का पर्याप्त मात्रा में सम्मिलित  
करना चाहिए /

प्राचार्य

मीरा मेमोरियल महाविद्यालय  
शिक्षण एवं प्रशिक्षण संस्थान  
पाण्डेयपुर, ताखा, बलिया

फॉस्फोरस →

कैल्शियम के समान ही फॉस्फोरस की आवश्यकता गर्भकाल में होती है।

क्योंकि कैल्शियम और फॉस्फोरस संयुक्त होकर कैल्शियम फॉस्फेट के रूप में अस्थि तथा दाँतों का निर्माण करते हैं।

प्राप्ति के साधन →

दूध प-दूध से बने पदार्थ - मांस मदली अंडा यकृत  
 व्याजरा जौ, मक्का राई गेहूँ  
 घाले दाले सोयाबीन और मूँगफली  
 का प्राप्ति के अच्छे साधन हैं।

आयोडीन →

गर्भकालीन अवस्था में आयोडीन का माँग भी बढ़ जाता है। क्योंकि यह ग्रूण के शारीरिक और मानसिक विकास में योगदान प्रदान करता है।

प्राप्ति के साधन →

आयोडीन युक्त नमक रसकी प्राप्ति का अच्छा साधन है। समुद्री मद्दलियाँ तथा समुद्री तट पर उगी हुई साईजियो में भी यह प्रचुर में पाया जाता है।

प्राचार्य

मीरा मेमोरियल महाविद्यालय  
 शिक्षण एवं प्रशिक्षण संस्थान  
 पाण्डेयपुर, ताखा, बलिया

Date: / /

निम्नवर्गीय गर्भवती स्त्री के लिए रक्त दिन की आहार तालिका

| समय           | आहार                                      | मात्रा    |
|---------------|---|-----------|
| प्रातः नाश्ता | 1- भीगे अंकुरित चने<br>(नमक व नींबू सहित) | 1 प्लेट   |
|               | 2- चपाही                                  | 2         |
|               | 3- मट्ठा (नमक डालकर)                      |           |
| दोपहर का भोजन | 1- रोटी (गेहूँ + चने की)                  | 1 गिलास   |
|               | 2- दाल (पालक डालकर)                       | 2 या 3    |
|               | 3- प्याज, मिर्च                           | 1 कटोरी   |
|               | 4- गुड़ की पट्टी                          |           |
| शाम की चाय    | 1- चाय गुड़ की                            | 1 कप      |
|               | 2- फुना आलू या शकरबंदी                    | 2         |
|               | 3- फुने चने या मूँगफली                    | 100 ग्राम |
| राति का भोजन  | 1 रोटी (गेहूँ या जौ + चने की)             | 2 या 3    |
|               | 2- छरी पत्ते वाली सब्जी आलू               | 1 कटोरी   |
|               | 3- प्याज                                  |           |
|               | 4- गुड़                                   |           |

गर्भवती स्त्री के लिए संतुलित आहार लेना ही पर्याप्त नहीं है अपितु उसे भोजन ग्रहण करते समय भी निम्नलिखित बातों का ध्यान में रखना चाहिए /