

Date: / /

गर्भवती स्त्री के लिये आवश्यक पौष्टिक तत्वों की आवश्यक मात्रा की तालिका (I.C.M.R. 1993 में प्रकाशित)

पौष्टिक तत्व	कम क्रिया शील	मं. क्रियाशील	अधिक क्रियाशील
कैलोरी (कि०ग्रा०)	1875+300	2225+300	2925+300
प्रोटीन (ग्रा०)	50+15	50+15	50+15
कैल्शियम (मि०ग्रा०)	1.8	1.0	1.0
लोह लवण (मि०ग्रा०)	38	38	38
जीवन सत्य (माइक्रोग्रा०)	600	600	600
थायमिन (मि०ग्रा०)	9+2	1.1+2	1.2+2
राइबोफ्लोबिन (मि०ग्रा०)	1.1+2	1.3+2	1.5+2
नायसिन (मि०ग्रा०)	12+2	14+2	16+2
फोलिक अम्ल (माइक्रोग्रा०)	400	400	400
जीवन सत्य (सी०मि०ग्रा०)	40	40	40
फोलिक सत्य (डी, माइक्रोग्रा०)	10	10	10
वसा (ग्रा०)	30	30	30

उपरोक्त पौष्टिक तत्वों की माँग 50 किलो वजन वाली महिला के लिये है।

पोषक तत्वों की आवश्यकता →

1- कैलोरी →

गर्भावस्था में अधिक ऊर्जा उपलब्ध

प्राचार्य

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

Date: / /

आहार की आवश्यकता होती है। इस समय
 आधारित उपापचय की दर सामान्य
 से अधिक हो जाती है। ~~यूनि गर्भि-~~
 पर्या में शारीरिक आकार में
 वृद्धि होती है। इसलिये वह **B.M.R.** के
 बराबर होता है। ~~यूनि गर्भ~~ अतः गर्भिणी
 को सामान्य से ज्यादा कैलोरी की
 आवश्यकता होती है। **I.C.M.R.** के
 पोषण विशेषज्ञों के अनुसार गर्भवती स्त्री
 को सामान्य से 300 कैलोरी अधिक
 आवश्यक होती है। ~~जैसे~~ → एक गर्भवती
 स्त्री को अधिक क्रियाशील है उसे
 $300 + 300$ कैलोरी - 3300 कैलोरी ऊर्जा
 प्रदान करने वाला आहार प्रतिदिन देना
 चाहिए।

2- प्रोटीन →

प्राचार्य
 मीरा मेमोरियल महाविद्यालय
 शिक्षण एवं प्रशिक्षण
 पाण्डेय, रायपुर, जिला
 02/10/2

लाजपत
 प्रजासिंह महाविद्यालय
 शिक्षण एवं प्रशिक्षण
 पाण्डेय, रायपुर, जिला