

ЖИРЭМСНИЙ ЧИХРИЙН ШИЖИНТЭЙ ХҮНИЙ ХООЛЛОХ ЗӨВЛӨМЖ

Mongoliska



Зөвлөмж

1. Жимс ногоо сайн ид
2. Түлхүүрийн нүхний тэмдэглэгээтэй хүнс сонго
3. Хоол, зуушийг өдрийн турш жигд хуваарил
4. Шингэн маргарин, ургамлын тос хэрэглэхийг хичээ
5. Загас ойр ойр идэхийг хичээ



1. Өглөөний цай
2. Зууш
3. Өдрийн хоол
4. Зууш
5. Оройн хоол
6. Зууш

үйлчилгээний нэгж

Нэмэлт мэдээлэл:

[1177: Bra mat när du är gravid](#)

(1177 сайт дээр Эрүүл эхлэл (Sund start) гэсэн нэртэй сургалтын холбоос бий. Энэ сургалт амьдралын хэв маягаа сайжруулахад тань тусална.)



эрүүл
мэндий
н

Ногоо, үндэст ногоо

Түүхий болон халаасан бүх төрлийн ногоо ид. Богино хугацаанд халаасан, жишээ нь хурдан хуурсан ногоо ид.

Жимс, жимсгэнэ

Өдрийн турш хуваарилж идэх гурван жимс хангалттай. Үүнээс гадна шинэ эсвэл хатаасан ба чихэр нэмээгүй жимсгэнэ идэж болно. Хатаасан жимс чихэр ихтэй тул бага хэмжээгээр ид.

Шош, вандуй, сэвэг зарам

Сайн сонголт, учир нь эдгээр нь ургамлын уураг, эслэг маш сайн агуулдаг.

Төмс, будаа, гоймон, арвай, квиноа

Бүхэл үрийн гоймон паста эсвэл буурцагны паста сайн. Хүнсний арвай, хүнсний улаан буудай, квиноа бол дараах сонголт. Цагаан будаанаас бүхэл үрийн будаа, хальсалсан будаа, урьдчилан буцалгаж боловсруулсан будаа нь дээр.

Мах, загас, шувуу, өндөг

Боломжтой бол туранхай мах сонго. Тахианы махаар хоол хийхдээ эрүүл ахуйг сайтар анхаар. Загас ахиу хэрэглэ. Болгоомжтой идэх ёстой загасны талаар [livsmedelverket](https://www.livsmedelverket.se) Хүнсний бүтээгдэхүүний агентлагийн вэбсайтаас уншиж болно. Өндөг ид, гэхдээ өдөрт хамгийн ихдээ 1-2 ширхэг.

Сүүн бүтээгдэхүүн

Жирэмсэн үед кальци, Д аминдэмийн хэрэгцээг хангахын тулд өдөрт 3-5 орчим децилитр сүү хэрэгтэй. Тараг, бяслаг бас болно. Сүүний сахар цусан дахь сахарын хэмжээг ихэсгэх магадлалтай тул өдрийн турш сүүн бүтээгдэхүүний хэрэглээг хуваарил. Тослог багаас нь сонго.

Хоолны тос

Шингэн цөцгийн тос эсвэл чидуны тос зэрэг шингэн тос, ургамлын тос сонго.

Самар, үр

Самар, үр нь биед сайн уураг, тослог агуулдаг. Тараг, талханд хэрэглэ.

Уух юм

Энгийн үс эсвэл чихэргүй хийжүүлсэн үс уух хэрэгтэй.

Элсэн чихэр, чихрийн амт оруулагч

Хэрэв кофе, цай, каш, таргийг чихэрлэг болгохыг хүсвэл Aspartame, Acesulfame-K, Sackarin, Cyclate, Steviol глюкозид зэрэг илчлэггүй чихрийн амт оруулагч хэрэглэ.

Амттан

Чихэр, жигнэмэг, зайрмагийг ховор эсвэл огт бүү хэрэглэ. Цусны сахарын хэмжээ тогтвортой байвал долоо хоногт ганц нэг удаа хоолны дараа нэг ширхэг жижиг жигнэмэг эсвэл 3-4 жижиг чихэр (хар шоколад дээр) идэж болно.

Хооллолт хуваарилах

Ажил/сургуульд явахын өмнө гэртээ өглөөний үндаа ууж чадвал сайн. Их хэмжээний эслэг, ахиухан уураг агуулах ёстой. Жишээлбэл, зууштай бүхэл үрийн талх, өндөг, аарцтай тараг, эслэгтэй овъёос, чидун, фета бяслаг, ногоо болон бага зэрэг жимс. Дараа нь өдрийн хоол, оройн хоол, гурван зуушийг өдрийн турш хуваарил. Зууш нь цусны сахарын хэмжээг яг зөв дэмжих агуулгатай байх ёстой. Зуушийг биеийн хөдөлгөөн, жирэмсний долоо хоногоос шалтгаалж хэмжээ, агуулгыг тохируулах хэрэгтэй, жишээлбэл 1-3 сар: 1 жимс, 4-6 сар: 1 хоолших* зууш ба 1-3 жимс өдрийн турш хэрэглэ, 7-9 сар: 2 хоолших зууш, 1-3 жимс өдрийн турш хэрэглэ.

Цай, кофе

Цайг дурын хэмжээнд, кофег өдөрт 5 децилитр хүртэл ууж болно. Сүүтэй ууж болно, элсэн чихэр/зөгийн балгүй үү.

*Жишээ: Хөөлгөсөн квиноа, бага зэрэг жимсгэнэ/жимстэй амтлаагүй тараг. Элэгний нухаш, хуммус ялмаг зэрэг уураг ихтэй зууштай эслэгээр баялаг шаржигнуур талх.

Stockholm бүсийн Эхийн эрүүл мэндийн үйлчилгээний нэгж, 2022 оны 6 сар