



نوزادان و کودکان وگان

راهنمای تغذیه برای دوران پیش از بارداری و بارداری

بخش دوم



The Vegan Society Donald Watson House 21 Hylton Street
Birmingham B18 6HJ Tel: 0121 523 1730 info@vegansociety.com
www.vegansociety.com

February 23, 2017

https://t.me/Mandys_VI

Mandys_VI@yahoo.com

خوراکی های پیشنهادی در دوران بارداری

صبحانه

- نان های تست سبوس دار حاوی مارگارین و گان مارمیت (یا دیگر عصاره های مخمر) یا کره بادام زمینی و یا هر دو
- فرنی و میوه خشک با لایه ی روکش آجیلی
- موسلی و میوه تازه با شیر سویای غنی شده
- مخلوط توفو با پیاز خرد شده و فلفل بروی نان تست
- نان های ترد ریویتا همراه با لایه ی مالیدنی مارگارین یا کره مغزها
- لوبیای پخته و قارچ تفت داده شده با نان تست سبوس دار

Mandys Vegan Info میان وعده

- میوه های تازه و خشک
- مغزها
- اسموتی های میوه ای (ساخته شده با میوه نرم آبدار و شیر سویای غنی شده)
- کراکر سبوس دار و سبزیجات کامل
- ماست (غنی شده و وگان)

ناهار

- خوراک مالیدنی گیاهی و پنیرهای وگان سفت ، ترشی و ساندویچ سالاد
- برگر سبزیجات ، کلوچه های سبوس دار ، کاهو ، گوجه ، جوانه لوبیا
- سالادهای سبز تازه با سس فرانسوی

- سوپ لویا همراه با سبزیجات و سیب زمینی پخته
- هُمس ، سالاد و نان پیتا
- سمبوسه یا بهاجی (bhajis) پیاز و سالاد
- کیک های میوه‌ای

شام

- پیش غذا: سوپ سبزیجات و یا سالاد سبزیجات
- وعده‌های اصلی: لازانیای وگان، اسپاگتی بلونز، شیردز پای، خورش، خوراک کاری، کباب سبزیجات، کویچی و غیره...

Mandys Vegan Info دسر

- سالاد میوه‌های تازه و بستنی وگان
- پای داغ میوه‌ها و کاستارد درست شده با شیر سویای غنی شده
- پای سیب و خامه سویا
- کیک (میوه ای، اسفنجی وانیلی، شکلاتی، فاج، خرنوب)
- کیک پنیری توفو

نوشیدنی‌ها

- آب خالص، آبمیوه‌ها، شیک شیر سویا غنی شده، انواع نوشیدنی‌های چائی و قهوه، چائی‌های گیاهی

مقدار زیاد کافئین موجود در برخی موارد با مشکلاتی در دوران بارداری در ارتباط بوده است. کافئین یک محرک است و از جفت عبور می کند. غلظت مشابه آن در خون فرد باردار در خون جنین نیز ظاهر می شود. توصیه شده است که متوسط مصرف کافئین افراد باردار از ۲۰۰ میلی گرم در روز تجاوز نکند که معادل دو فنجان قهوهی فوری در روز است.

مقابله با مشکلات رایج مربوط به مواد غذایی در دوران بارداری

بیماری های صبحگاهی

- بسیاری از مردم معتقد هستند که کم خوری غالباً بهترین درمان است. ۵ یا ۶ وعده غذایی کوچک در روز مصرف کنید و سعی کنید هر چند ساعت یک بار خوراکی ای میل کنید زیرا زمانی که شما واقعا گرسنه هستید ممکن است احساس بیماری کنید.
- از مواد غذایی چرب و سرخ کرده پرهیز کنید زیرا زمان زیادی جهت هضم آنها نیاز می باشد. اگر بوی پخت و پز برای شما حالت تهوع ایجاد می کند از افراد دیگر بخواهید زمانی که شما خارج از خانه هستید پخت و پز کنند یا سعی کنید از خوراکی های سرد مانند ساندویچ ، غلات ، ماست سویا ، کره مغزها و دانه ها ، کراکر و یا میوه ها تغذیه کنید.
- بلافاصله پس از صرف وعده غذایی دراز نکشید و حداقل ۱۵ دقیقه پس از آن بنشینید.

- یک خوراکی ساده (Snack) مانند کراکر یا غلات خشک را در کنار تخت خود قرار بدهید و هنگامی که نیمه شب از خواب بیدار می شوید و یا قبل از برخاستن صبح مقدار کمی از آن را مصرف کنید.
- سعی کنید از مخلوط خوراکی هائی همانند پوره سیب زمینی و سبزیجات خرد شده یا پلو و سبزیجات استفاده کنید، زیرا غذاهای نشاسته ای اغلب جذاب تر از سبزیجات هستند.
- مشاهده شده است که خوراکی های حاوی زنجبیل برای برخی افراد می تواند حالت تهوع را از بین ببرد یا کاهش دهد.
- چائی نعناع را امتحان کنید.

سوزش معده و سوء هاضمه

- سعی کنید وعده های غذائی تان کوچک اما متناوب و مکرر باشد.
- به آرامی غذا بخورید.
- مایعات را همراه غذا ننوشید. آنها را بین وعده های غذائی بنوشید.
- بعد از صرف وعده غذائی در حالت نشسته یا ایستاده قرار بگیرید.
- با معده پر به رختخواب نروید.
- اگر شب هنگام وضعیت بدتری دارید ، پشت تختی که کمی بالا آمده باشد یا بالش های برجسته می تواند کمک کند.
- از خوراکی های ادویه دار و اسیدی و نوشابه های گاز دار پرهیز کنید.

یبوست

- اطمینان حاصل کنید از خوراکی های غنی از فیبر به میزان مناسبی استفاده می کنید.
- مایعات زیاد بنوشید.
- حرکات ورزشی ملایم انجام دهید.

تغذیه با شیر مادر و شیر خشک

شیر مادر بهترین گزینه است

اولین غذای ایده آل برای یک کودک وگان ، شیر مادر می باشد. نوزادان وگانی که با شیر مادر به خوبی تغذیه شده اند به خوبی رشد و به صورت نرمال پرورش می یابند. Mandys Vegan Info

نوزادان مزایای فراوانی از جمله افزایش سیستم ایمنی بدن ، مقاومت در برابر عفونت و کاهش خطر ابتلا به آلرژی را از طریق تغذیه با شیر مادر دریافت می کنند.

علاوه بر این همانطور که شیر مادر در انسان غذای طبیعی برای فرزند انسان است، احتمالاً در بردارنده مواد غذایی مورد نیازی برای رشد نوزادان نیز هست که هنوز به عنوان مواد غذایی ضروری شناخته نشده اند و شیرهای خشک حاوی آنها نمی باشند. مادران شیرده از مزایای برخوردار می شوند، از جمله آنها کاهش ریسک سرطان سینه ی پیش از یائسگی، آزاد شدن هورمون های تسکین دهنده ی استرس و داشتن آسایش محض.

بخاطر تمامی این دلایل در صورت امکان ما تغذیه با شیر مادر را پیشنهاد می کنیم.

سازمان هائی که اطلاعات تغذیه ای شیر مادر را ارائه می کنند را می توانید از لیست سازمان های مفید در پایان این مطلب استخراج کنید.

پودر مکمل نوزادان

در حال حاضر هیچگونه شیر خشک نوزاد که برای وگان ها مناسب باشد در دسترس نیست. در فروشگاه ها شیر خشک نوزادان که از سویا تهیه شده است مانند SMA's و Wysoy موجود می باشد اما این ها ۱۰۰٪ وگان نیستند زیرا غنی شده با ویتامین D3 هستند که برگرفته از لانولین (روغن پوست و پشم گو غذوسفند) می باشند. با این حال اگر امکان شیردهی برای شما وجود ندارد و یا از یک روش ترکیبی استفاده می کنید، استفاده از این پودرهای شیر خشک تنها راه مطمئن می باشد.

شیر خشک سویا و شیر سویا

نگرانی هائی در مورد ارتباط بین محتوای قند شیرخشک سویا و پوسیدگی دندان در کودکان بیان شده است. شربت قند دارای خواص متعددی است که استفاده از آن، پودر مکمل سویا را مناسب می سازد. به سادگی با آب مخلوط می شود که برای تهیه کردن در منزل ضروری می باشد و مزه تلخ طبیعی پروتئین سویا را با استفاده از شربت گلوکز و بدون ایجاد طعم شیرین بیش از اندازه پوشش می دهد.

پودرهای شیر خشک باید از طریق یک شیشه شیر بچه خورانده شود.

با این حال بین سنین ۶ تا ۱۲ ماه بتدریج باید از یک لیوان نوک دار یا فنجان استفاده شود.

از یک بطری نباید به صورت طولانی مدت استفاده کرد و دندان ها پس از شیردهی باید تمیز شوند.

با توجه به پوسیدگی دندان ها ، شواهد نشان می دهد میزان قند مصرفی اهمیت کمتری نسبت به مدت زمان خوردن آن و فواصل زمانی بین وعده های مصرفی، دارد.

اگر از مواد غذایی یا نوشیدنی های شیرین استفاده می کنید بهتر است به نسبت در مدت زمان کوتاهی مصرف شود تا در عرض چندین ساعت زیرا PH دهان در ۳۰ دقیقه ترمیم می شود.

Mandys Vegan Info

ترجمه : ماندانا کریمی

جهت دسترسی به منابع و مقالات بیشتر به ما پیوندید.

لینک کانال تلگرام : https://t.me/Mandys_VI

Useful organisations

1-Arnica. Encourages open discussion about vaccination and natural health alternatives to vaccination. Website: www.arnica.org.uk. There is a Contact Form on the website.

2-Association of Breastfeeding Mothers. PO Box 207, Bridgwater, Somerset, TA6 7YT. Telephone 0300 330 5453 Website: www.abm.me.uk. There is a Contact Form on the website

3-Breastfeeding Network. Po Box 11126, Paisley, PA2 8YB. Telephone: 08444 120 995 for general enquiries or 0300 100 0212 for Breastfeeding support. Website: www.breastfeedingnetwork.org.uk . Email admin@breastfeedingnetwork.org.uk

4-Contact a Family. National charity that brings together families of children with special needs. 209-211 City Road, London EC1V 1JN. Telephone: 0207 6088700. Email: info@cafamily.org.uk. Website: www.cafamily.org.uk.

Mandys Vegan Info

5-La Leche League. Help & information on breastfeeding. P0 Box 29, West Bridgford, Nottingham NG2 6FY. Website: www.laleche.org.uk. There is a Contact Form on the website.

6-National Breastfeeding Helpline. Telephone: 0300 1000212. Website: <https://www.nationalbreastfeedinghelpline.org.uk>

7-National Childbirth Trust. Telephone: 0300 3300700. Website: <https://www.nct.org.uk>.