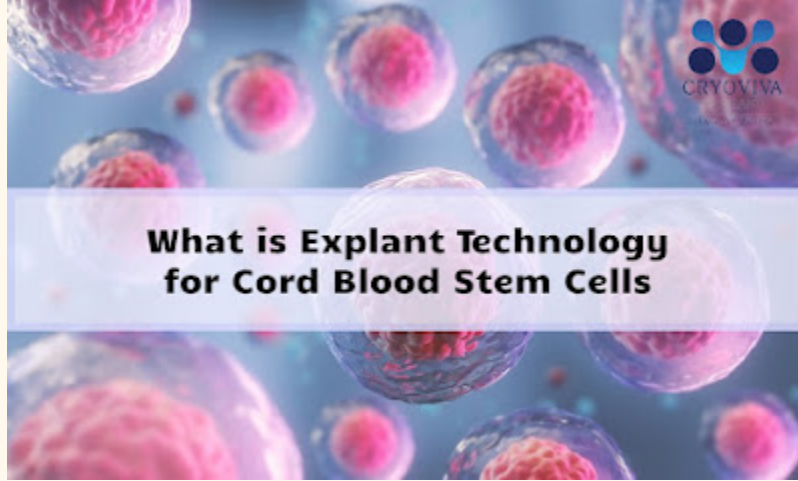


गर्भावस्था को स्वस्थ बनाए रखने के लिए खाने योग्य सब्जियाँ

By avantika singh



क्या आप सोच रहे हैं कि स्वस्थ और फिट रहने के लिए गर्भावस्था के दौरान क्या खाना चाहिए? चिंता न करें क्योंकि कई गर्भवती महिलाओं को भी यही भ्रम होता है। गर्भावस्था के दौरान आपके शरीर में कई बदलाव होते हैं। चूँकि आपको कई दवाओं का सेवन नहीं करना चाहिए, इसलिए यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि आप बीमार न पड़ें। इसके लिए अत्यधिक पौष्टिक भोजन का सेवन करना और आपके बच्चे को सर्वोत्तम देखभाल प्रदान करना आवश्यक है।

गर्भवती होने पर खाने के लिए सर्वोत्तम सब्जियाँ

क्या करें और क्या न करें को लेकर अनिश्चित होना गर्भवती महिलाओं में काफी आम है। इसलिए, आपको अपने भोजन में गर्भावस्था के दौरान सब्जियों की एक सूची अवश्य शामिल करनी चाहिए। हालाँकि, आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि आपको उनसे एलर्जी नहीं है। यदि आपको एलर्जी के लक्षण दिखाई देते हैं, तो आपको अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से मिलना चाहिए।

हरे पत्ते वाली सब्जियाँ

हरी पत्तेदार सब्जियाँ, जैसे पालक, धनिया, मेथी, आदि में फोलेट और फोलिक एसिड उच्च मात्रा में होता है। ये विटामिन आपके बच्चे के मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी के विकास में प्रमुख भूमिका निभाते हैं। आदर्श रूप से, एक गर्भवती महिला को अपनी गर्भावस्था के दौरान प्रतिदिन 600-1000 एमसीजी फोलेट का सेवन करना चाहिए।

शकरकंद

शकरकंद को उबालकर या करी के रूप में खाया जा सकता है। इस सब्जी में बीटा-कैरोटीन की मात्रा अधिक होती है। मानव शरीर में प्रवेश करने पर यह यौगिक विटामिन A में परिवर्तित हो जाता है। इसके अतिरिक्त, यह फाइबर से भी

समृद्ध है, जो आपके पेट को साफ करने और मल को सुचारु बनाने में सहायता करता है। कुल मिलाकर, शकरकंद पाचन स्वास्थ्य में सुधार और शुगर की मात्रा को कम करने के लिए जाना जाता है।

गर्भावस्था के दौरान स्वस्थ सब्जियों का सेवन करने के अलावा, एक और महत्वपूर्ण विचार भविष्य में उपयोग के लिए [stem cell banking](#) है। यह सुनिश्चित करने के लिए उठाया जाने वाला एक महत्वपूर्ण कदम है कि आपके बच्चे की स्टेम कोशिकाएँ संरक्षित हैं और भविष्य में चिकित्सा उपचार में संभावित उपयोग के लिए उपलब्ध हैं। इसलिए, गर्भावस्था के दौरान स्वस्थ आहार बनाए रखने के साथ-साथ स्टेम सेल बैंकिंग के दीर्घकालिक स्वास्थ्य लाभों पर विचार करना भी महत्वपूर्ण है।

ब्रॉकली

ब्रोकोली एक ऐसी सब्जी है जो पोषक तत्वों से भरपूर होती है। समय-समय पर ब्रोकोली का सेवन आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। यह गर्भावस्था में जरूर खाई जाने वाली सब्जी है। यह विटामिन K, C और A, फाइबर, पोटेशियम, आयरन, कैल्शियम और फोलेट से भरपूर है। यह सब्जी पाचन में सुधार और कब्ज कम करने के लिए भी जानी जाती है।

चुकंदर

चुकंदर एक ऐसी सब्जी है जिसके बिना सलाद अधूरा लगता है। इनमें फाइबर और विटामिन उच्च मात्रा में होते हैं, जो शरीर की समग्र प्रतिरक्षा को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। गर्भावस्था के दौरान महिलाओं का हीमोग्लोबिन स्तर गिर सकता है। रोजाना चुकंदर का सेवन करने से रक्त में हीमोग्लोबिन के स्तर को बनाए रखने में मदद मिल सकती है। बदले में, यह आपको गर्भावस्था के दौरान सकारात्मक और पूरे दिन सक्रिय महसूस करने में मदद करता है।

टमाटर

जबकि अधिकांश लोग रोजाना टमाटर का सेवन करते हैं, गर्भवती महिलाओं के लिए यह जरूरी है। ये विटामिन सी और बायोटिन से भरपूर होते हैं। इससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद मिलती है। हालाँकि, अगर आपको पेट की समस्या है तो कच्चे टमाटर का सेवन करने से बचें। इसके बजाय, भुने या उबले टमाटरों का सेवन करें।

बेल मिर्च

गर्भावस्था के दौरान आपके स्वाद को बढ़ाने के लिए शिमला मिर्च एक अद्भुत स्वस्थ तरीका है। साथ ही इनमें विटामिन भी उच्च मात्रा में होता है, जो आपको ऊर्जा हासिल करने में मदद करता है। इसके अलावा, शिमला मिर्च आहारिय फाइबर से भरपूर होती है, जो समग्र पाचन में सुधार करने में मदद करती है।

Conclusion

गर्भावस्था के दौरान सही और स्वस्थ सब्जियां खाना बहुत जरूरी है। यह बढ़ते बच्चे को सही पोषण प्रदान करने में मदद करता है। अपनी गर्भावस्था के दौरान, आपको भारत में umbilical cord preservation पर भी विचार करना चाहिए। Cryoviva एक आदर्श stem cell bank जो रक्त संग्रह, भंडारण, सूची और आपूर्ति से लेकर आपकी सभी जरूरतों को पूरा करता है।

To Preserve Cord Blood Stem Cell

Visit: www.cryoviva.in

Follow us on

Facebook: [@CryovivaIndia](https://www.facebook.com/CryovivaIndia)

Instagram: [@cryoviva_india](https://www.instagram.com/cryoviva_india)

Twitter: [@CryovivaIndia](https://twitter.com/CryovivaIndia)

Linkedin: [@cryovivabiotech](https://www.linkedin.com/company/cryovivabiotech)

