গর্ভাবস্থার খাদ্যতালিকা (Diet Plan for Pregnancy)

সময় (TIME)	খাদ্যদ্রব্য (FOOD ITEM)	পরিমাণ (AMOUNT)	ক্যালোরি (KCAL)	প্রোটিন (GMS)	পুষ্টিগুণ (NUTRIFACT)
সকাল ৭:০০	সকালের শুরুতে (Early Morning)				
	গোলাপ স্বাদের দুধ (Rose flavored Milk)	১ গ্লাস	১৫০	৪	দিন শুরুর জন্য দুধ সবচেয়ে ভালো। এটি অ্যাসিডের ভাব ঠান্ডা করে এবং খালি পেটে দুধের পুষ্টিগুণ ভালোভাবে শোষিত হয়।
	গমের রাস্ক (Wheat Rusks)	২ টুকরো	৫০	২	সকালে শুকনো কার্বোহাইড্রেট মর্নিং সিকনেস (বমি বমি ভাব) কমাতে সাহায্য করে।
	ভেজানো কাঠবাদাম (Soaked Almonds)	৬টি	৫০	৪	এটি প্রোটিন এবং ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিডের ভালো উৎস।
	খেজুর (Dates)	২টি	২৫	১	রক্তের আয়তন বেড়ে যাওয়ায় এটি রক্তের pH ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে।
সকাল ৯:০০	নাস্তা (Breakfast)				
	গাজর পুর দেওয়া পরোটা (Carrot Stuffed Paratha)	২টি মাঝারি	২০০	৬	গাজর ফাইবার জোগায়, গর্ভাবস্থায় ত্বক ও হজমের সমস্যা থেকে দূরে রাখে এবং জন্মের সময় শিশুর জন্ডিসের ঝুঁকি কমায়।
	দই (Curd)	১ স্যুপ বাটি	৭৫	৪	দই ক্যালসিয়াম, প্রোটিন, ভিটামিন এ ও ডি জোগায় যা গর্ভাবস্থায় খুব উপকারী, এবং মন খারাপ হলে মেজাজ ভালো রাখতে সাহায্য করে।
	অথবা (OR)				
	ডিমের অমলেট (Egg Omelette)	২টি	১৬০	১০	ডিম সহজে তৈরি করা যায় এবং শিশুর বৃদ্ধিতে সহায়ক প্রোটিনের সেরা উৎস।
	টোস্ট করা ব্রাউন ব্রেড (Toasted Brown Bread)	২ স্লাইস	১০০	৩	শুকনো কার্বোহাইড্রেট মর্নিং সিকনেস কমাতে সাহায্য করে।
	অথবা (OR)				
	সবজি ওটস উপমা (Vegetable Oats Upama)	১ স্যুপ বাটি	২৫০	৩	সবজি থেকে বহুবিধ পুষ্টি এবং কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করার জন্য ভালো ফাইবার জোগায়।

সকাল ১১:০০	আপেল / কমলালেবু / ডালিম (Apple / Orange / Pomegranate)	১টি মাঝারি	৪০	—	এই ফলগুলো বাড়তে থাকা রক্তের আয়তনে হাইড্রেশন এবং pH ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে।
দুপুর ১২:০০	ডাবের জল / লেবুর শরবত (Coconut water / Lemonade)	১ গ্লাস	৩০	—	এটি গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য, হজমে ধীরগতি, বুকজ্বালা এবং মূত্রনালির সংক্রমণে (UTI) উপকারী।
দুপুর ১:৩০	দুপুরের খাবার (LUNCH)				
	চাপাটি / ফুলকা (Chapati / Phulka)	২টি	২০০	৬	—
	ডাল তড়কা / মাছের ঝোল (Dal Tadka / Fish Curry)	১ স্যুপ বাটি	১৫০	৬	মাছ PUFA এবং MUFA-এর মতো পুষ্টি এবং শিশুর বিকাশের জন্য উন্নত মানের প্রোটিন জোগায়।
	পালং পনির (Palak Paneer)	১ ছোট বাটি	১৫০	৬	পালং শাকে প্রচুর ফলিক অ্যাসিড ও আয়রন রয়েছে এবং এটি সুস্থ গর্ভাবস্থা বজায় রাখতে সাহায্য করে।
	লেমন রাইস (Lemon Rice)	১ ছোট বাটি	১০০	২	লেবুর ভিটামিন সি গর্ভাবস্থায় শরীরে তৈরি হওয়া বিপুল পরিমাণ বিপাকীয় বর্জ্য সামলাতে সাহায্য করে।
	কাটা টমেটো (Sliced Tomatoes)	২টি মাঝারি	৪০	—	অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট লাইকোপিন বিপাকীয় বর্জ্য সামলাতে সাহায্য করে।
দুপুর ২:৩০	ঘোল / বাটারমিল্ক (Buttermilk)	১ গ্লাস	৪০	১	হাইড্রেশন এবং বুকজ্বালা কমাতে সাহায্য করে।
বিকেল ৪:৩০	চা (Tea)	১ কাপ	৫০	২	—
	চিজ চিলি টোস্ট (Cheese Chilli Toast)	২ স্লাইস	১৫০	৪	চিজে ভালো ক্যালসিয়াম ও প্রোটিন থাকে যা শিশুর বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। এটি মল নরম রাখতেও সাহায্য করে, ফলে কোষ্ঠকাঠিন্য কমে।
সন্ধ্যা ৬:০০	ভাজা ছোলা (Roasted Chana)	এক মুঠো	৫০	১	হিমোগ্লোবিন গঠনের জন্য ভালো প্রোটিন ও আয়রন রয়েছে।
	গুড় (Jaggery)	২টি ছোট টুকরো (১৫ গ্রাম)	২৫	—	এর আয়রন বাড়তে থাকা রক্তের আয়তনের সাথে হিমোগ্লোবিন বাড়াতে সাহায্য করে।
	অথবা (OR)				
	ড্রাই ফ্রুট চিক্কি (গুড় দিয়ে তৈরি) (Dry Fruit Chikki)	৪টি ছোট টুকরো	১০০	২	আয়রন ও প্রোটিনের ভালো সমন্বয়।

সন্ধ্যা ৭:৩০	সবজির স্যুপ / চিকেন স্যুপ (Vegetable Soup / Chicken Soup)	১ স্যুপ বাটি	১২৫	২	—
রাত ৮:০০	রাতের খাবার (DINNER)				
	জোয়ার / বাজরা রুটি ও ঘি (১ চা চামচ) (Jowar / Bajra Roti with Ghee)	২টি মাঝারি	২০০	৬	এই শস্যগুলো সহজে হজম হয় এবং পরিপাকতন্ত্রে চাপ সৃষ্টি করে না।
	মুগ ডাল ও মেথি সবজি (Mung Dal and Methi Sabji)	১ বাটি	১৫০	৪	শিশুর বৃদ্ধির জন্য প্রোটিন ও আয়রনের ভালো সমন্বয়।
	কড়ি / আলুর গ্রেভি	১ বাটি	১৫০	৩	এর আয়রন বাড়তে থাকা রক্তের আয়তনের সাথে হিমোগ্লোবিন বাড়াতে সাহায্য করে।
	গুড়	২ চামচ	২৫	—	
	কোশিম্বির / স্যালাড (Koshimbir / Salad)	১ বাটি	৫০	২	ফাইবার ভালো হজমে সাহায্য করে।
	বিটরুট + গাজর ক্ষীর (Beetroot + Carrot Kheer)	১ বাটি	১৫০	৬	বিটরুট ও গাজর হিমোগ্লোবিন বাড়ায় এবং ভিটামিন এ ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় পুষ্টিতে সমৃদ্ধ, যা শিশুর বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।
রাত ১০:০০	দুধ (Milk)	১ গ্লাস	১৫০	৪	ভালো পুষ্টির পাশাপাশি শোবার আগে এক গ্লাস গরম দুধ রাতে ভালো ঘুমে সাহায্য করে।
	২টি খেজুর (2 Dates)	২টি	২৫	১	রক্তের আয়তন বেড়ে যাওয়ায় এটি রক্তের pH ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে।
মোট (TOTAL)			২৬০০	৭৭	

গর্ভাবস্থার জন্য উপরের ভারতীয় খাদ্যতালিকায় আমি কিছু তথ্যও উল্লেখ করেছি, যা আপনাকে বুঝতে সাহায্য করবে যে উল্লিখিত খাবারগুলো আপনার কেন খাওয়া উচিত এবং এগুলো আপনার গর্ভাবস্থায় কীভাবে সাহায্য করবে।

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন: গর্ভাবস্থার জন্য উপরের ভারতীয় খাদ্যতালিকাটি একটি সাধারণ চার্ট এবং এটি একটি উদাহরণ হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে। তবে বিভিন্ন খাবারে সবার শরীরের প্রতিক্রিয়া ভিন্ন হওয়ায় এই খাদ্যতালিকাটি সবার ক্ষেত্রে মানানসই হতেও পারে আবার নাও হতে পারে। গর্ভাবস্থার জন্য উপরের খাদ্য তালিকাটি সেইসব নারীদের জন্য উপযুক্ত, যাঁদের কোনো ধরনের খাবারে অ্যালার্জি নেই এবং গর্ভাবস্থায় কোনো জটিলতা নেই।