

গর্ভাবস্থায় ৮টি স্বাস্থ্যকর এবং সতেজ রস

গর্ভধারণ একটি মহিলার জীবনের সবচেয়ে আনন্দদায়ক মুহূর্তগুলির মধ্যে একটি এবং এটি সেই পর্যায়ে যখন শিশুকে পুষ্ট রাখার জন্য তাঁর নিজের স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। মানসিক এবং শারীরিকভাবে সুস্থ হওয়া জরুরী, এবং কোন জটিলতা এড়াতে আপনার কী ধরণের খাবারের খাবার গ্রহণ করা উচিত তা আপনার জানা উচিত। স্বাস্থ্যকর ফলের রস পান করা আপনার গর্ভাবস্থার ডায়েটে দুর্দান্ত সংযোজন হতে পারে এবং আমরা গর্ভাবস্থার জন্য কয়েকটি সেরা রসকে তালিকাভুক্ত করেছি। আমরা এটিতে পৌঁছানোর আগে, আসুন জেনে নেওয়া যাক কেন গর্ভাবস্থায় ফলের রস খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

গর্ভাবস্থায় আপনার ফলের রস কেন পান করা উচিত?

গর্ভবতী মহিলাদের বোঝা উচিত যে তারা সব কিছুই খেতে পারেন না। আসলে, এখানে অনেকগুলি বিধিনিষেধ রয়েছে। যদি আমরা এমন একটি শক্তির উৎস সম্পর্কে কথা বলব যা তাদের নিয়মিত ডায়েটে অন্তর্ভুক্ত করা উচিত তবে, সেগুলি হল তাজা ফলের রস। তাজা ফলের রসগুলি সুপারিশ করা হয় কারণ তারা শিশু ও মাকে স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি সরবরাহ করে। রসগুলি মুখের ত্বকে আভা যোগ করে ও ত্বক উজ্জ্বল করতে সহায়তা করে।

গর্ভাবস্থায় আপনার যে পানীয়গুলি পান করা উচিত

এখানে গর্ভাবস্থায় খাওয়া যেতে পারে এমন ৮টি স্বাস্থ্যকর রসের একটি তালিকা রয়েছে:

১. স্ট্রবেরি জুস

এটি গর্ভবতী মহিলাদের সুপারিশ করা সেরা ফলের রসগুলির মধ্যে একটি

উপকারিতা:

স্ট্রবেরি অ্যান্টিঅক্সিডেন্টগুলির সাথে পূর্ণ থাকে যা শরীরে প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করতে সহায়তা করে। এটি ত্বকের প্রাকৃতিক আভা বজায় রাখার জন্য উপকারী। এগুলি ছাড়াও এর ফোলেট রয়েছে যা শিশুর প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতেও সহায়ক।

কিভাবে তৈরি করবেন:

স্ট্রবেরিগুলিকে ঠান্ডা জলে ধুয়ে ফেলুন এবং তাদের ভাল করে কেটে নিন। আপনি মসৃণ পিউরি না পাওয়া পর্যন্ত সমস্ত কাটা বেরি মিক্সারে ব্লেন্ড করে নিন। আপনি এতে বরফের কিউব যুক্ত করতে পারেন এবং উপভোগ করতে পারেন।

২. বিটরুট জুস

গর্ভাবস্থায় এটি পানীয়ের জন্য একটি দুর্দান্ত রস, কারণ এটি ভিটামিন এ দ্বারা পরিপূর্ণ এবং এটি সেই সব হবু মায়াদের জন্য সেরা সমাধান, যারা কোনওরকম ক্লান্তি বা দুর্বলতা অনুভব করছেন।

উপকারিতা:

এই রস শক্তির মাত্রা বাড়াতে সহায়ক, এবং বিটরুটে উপস্থিত লোহার উপাদান রক্তাল্পতা প্রতিরোধ করে। প্রাতঃরাশের পরিপূরক হিসাবে এই জুসটি আপনার নিয়মিত রুটিনে যুক্ত করা যেতে পারে।

কিভাবে তৈরী করবেন:

বিটরুট টুকরো টুকরো করে ব্লেন্ডারে যুক্ত করুন। এটি মিশ্রিত হয়ে গেলে এতে কিছু বরফ যোগ করুন এবং সঙ্গে সঙ্গে পরিবেশন করুন। এটি সবার মধ্যে জনপ্রিয় অন্যতম একটি সহজ রস রেসিপি।

৩. ডালিমের রস

এটি প্রদত্ত সুবিধাগুলির কারণে এই রস অবশ্যই আপনার গর্ভাবস্থার ডায়েটে যুক্ত হওয়া উচিত।

উপকারিতা:

ডালিমের রসে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার, ভিটামিন সি এবং ভিটামিন কে থাকে। এটি কোষ্ঠকাঠিন্য রোধ করতে সহায়তা করে যা গর্ভাবস্থায় খুব সাধারণ, এবং আপনার শরীরকে আরও আয়রন শোষণ করতে দেয়। এটি আপনাকে হাইড্রেটেড থাকতে এবং শিশুর মানসিক বিকাশে সহায়তা করে।

কিভাবে তৈরী করবেন:

ডালিমের দানাগুলি ছাড়িয়ে নিন এবং একটি ব্লেন্ডারে রাখুন। স্বচ্ছ হওয়া পর্যন্ত ব্লেন্ড করুন এবং একটি গ্লাসের মধ্যে ছেকে নিন। আইস কিউব দিন বা ছাড়াই উপভোগ করুন।

৪. পেয়ারার রস

ভিটামিন সি-এর একটি ভাল উৎস, পেয়ারার রস গর্ভাবস্থায় একটি দুর্দান্ত পানীয়।

উপকারিতা:

এটি রক্তচাপ এবং রক্তে শর্করাকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করে। এটি রক্তাল্পতা হ্রাসেও সহায়ক, অন্যদিকে হিমোগ্লোবিনের মাত্রা বৃদ্ধি করে। এই রস অ্যাসকরবিক অ্যাসিড বা ভিটামিন সি সমৃদ্ধ এবং এটি মাংসের প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সহায়তা করে।

কিভাবে তৈরী করবেন:

পেয়ারা জলে সিদ্ধ করে ঠাণ্ডা হতে দিন। পেয়ারা ভালভাবে ব্লেন্ড করা নিশ্চিত করুন। স্বাদ উন্নত করতে আপনি আদা বা লেবুর রস যোগ করতে পারেন। এটি বরফের কিউব দিয়ে পরিবেশন করুন।

৫. গাজরের রস

সমস্ত সবজির মধ্যে সেরা পুষ্টিকর মানগুলির জন্য এটি পরিচিত, গর্ভাবস্থায় গাজরের রসের বিভিন্ন উপকারিতা রয়েছে।

উপকারিতা:

গাজর ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ এবং শিশুর হাড় ও দাঁত বিকাশে সহায়তা করে। এটি ভিটামিন সি, এ এবং বিটা ক্যারোটিনের একটি ভাল উৎস, যা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হিসাবে কাজ করে এবং মাকে ফ্রি র্যাডিক্যালগুলি থেকে রক্ষা করে। এই সবজিতে উপস্থিত ফাইটোকেমিক্যালগুলি শরীরের উপযুক্ত ক্রিয়াকলাপগুলিকে উৎসাহিত করতে সহায়তা করে।

কিভাবে তৈরী করবেন:

গাজর সঠিকভাবে পরিষ্কার করুন, তাদের ছোট ছোট টুকরো করে কাটুন এবং জুসারে যুক্ত করুন। গাজর ভাল করে ব্লেন্ড হয়ে গেলে রসটি পরিবেশন করুন।

৬. কমলালেবুর রস

এই সতেজকারী রস ভিটামিন সি এবং ফোলেট সমৃদ্ধ। কমলালেবুগুলি আয়রন এবং জিংক দেয় যা প্রতিরোধ ব্যবস্থা শক্তিশালী করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

উপকারিতা:

গবেষণা অনুসারে কমলালেবুর রস যে কোনও শিশু অ্যালার্জিজেনিত রোগের ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করে। এটি নতুন টিস্যু এবং লোহিত রক্তকণিকা গঠনে সহায়তা করে। এটি গর্ভবতী মহিলাদের প্লাসেন্টা বিকাশের ক্ষেত্রেও ভূমিকা রাখে।

কিভাবে তৈরী করবেন:

কমলালেবুর খোসা ছাড়িয়ে মিক্সারে ব্লেন্ড করে নিন। মিশ্রণটি পান করার আগে ছেকে নিন।

৭. পাতিলেবুর রস

এটি ভিটামিন সি-এর দুর্দান্ত উৎস এবং এতে শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে।

উপকারিতা:

এটি গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপ পরিচালনার জন্য সেরা বিকল্প। এটি গর্ভাবস্থায় অস্ত্রের গতি নিয়ন্ত্রণ করে এবং গর্ভাবস্থায় বদহজম ও কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা নিরাময় করতে পরিচিত।

কিভাবে তৈরী করবেন:

এটি গর্ভাবস্থার অন্যতম সহজ রেসিপি। কেবল দুটি লেবু নিন, একটি গ্লাসে তাঁদের রস বের করে নিন এবং আপনার পছন্দ অনুসারে লবণ বা চিনি যুক্ত করুন। আপনার লেবুর রস প্রস্তুত।

৮. আপেলের রস

আপেল পুষ্টিকর এবং খনিজগুলিতে পূর্ণ। গর্ভাবস্থায় চিকিৎসকদের পরামর্শের মধ্যে আপেলের রস অন্যতম সেরা রস।

উপকারিতা:

আপেলের রস গর্ভাবস্থার ওজন বাড়িয়ে রাখতে পারে এবং আপনার শিশুর মস্তিষ্কের বিকাশে সহায়তা করে। এটি অনাক্রম্যতা বৃদ্ধি এবং ঘুমের ব্যাধি প্রতিরোধ করতেও পরিচিত। আয়রনের একটি ভাল উৎস, আপেল গর্ভাবস্থায় রক্তাল্পতা প্রতিরোধ করতে পারে।

কিভাবে তৈরী করবেন:

দুই বা তিনটি আপেল নিয়ে খোসা ছাড়ান। আপেল সিদ্ধ করে ঠান্ডা হতে দিন। একবার এগুলি ঠান্ডা হয়ে গেলে প্রায় এক মিনিটের জন্য তাদের ব্লেন্ডারে যুক্ত করুন। একটি গ্লাসে রস ঢালুন এবং স্বাদ বাড়ানোর জন্য পাতি লেবুর রস দিন।

গর্ভাবস্থায় কোন কোন ফল এড়াতে হবে

কিছু ফল অবশ্যই গর্ভাবস্থায়, যেকোন আকারে, গোটা খাওয়া বা রস খাওয়া অবশ্যই কঠোরভাবে এড়ানো উচিত।

১. পেঁপে

পেঁপে খেলে আপনার দেহের তাপমাত্রা বেড়ে যায়, ফলে গর্ভাবস্থায় জটিলতা দেখা দেয় এবং এমনকি গর্ভপাতও হয়।

২. আনারস

আনারসগুলিতে ব্রোমেলিন থাকে যা এমন একটি এনজাইম যা জরায়ুর দেওয়ালে আক্রমণ করে এবং সংকোচন সৃষ্টি করে যা গর্ভপাতের দিকে পরিচালিত করতে পারে।

৩. আঙুর

বেশ বিতর্কিত হওয়া সত্ত্বেও, আঙুরে রেসভারেটল নামে একটি যৌগ থাকে যা গর্ভবতী মহিলাদের জন্য বিষাক্ত হতে পারে এবং তাদের হজম ব্যবস্থা দুর্বল করে দেয়।

গর্ভাবস্থায় প্রচুর পরিমাণে রস পান করা আপনাকে সেই সমস্ত প্রয়োজনীয় খনিজ ও ভিটামিনগুলি সন্ধান করতে এবং একই সাথে আপনাকে হাইড্রেটেড রাখতে সহায়তা করতে পারে। মনে রাখবেন আপনি গর্ভবতী হওয়ার সময় দূত কোনও রস ব্যবহার করবেন না। আপনার ও আপনার শিশুর সর্বাধিক উপকারের জন্য স্বাস্থ্যকর রসগুলি স্বাস্থ্যকর গর্ভাবস্থার ডায়েটের অংশ হওয়া উচিত।