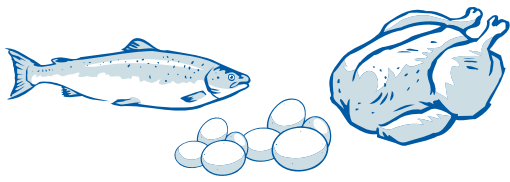



খাবেন	খাবেন না
<p>✓ অনেক পরিমাণ ফল এবং আনাজ (সতেজ, বরফীকৃত, টিনে ভরা, শুষ্ক বা জ্যুস।) প্রতিদিন অন্তত পাঁচ রকমের খাবারের এক অংশ করে খেতে চেষ্টা করুন</p>	
<p>✓ প্রচুর পরিমাণে রুটি, পাস্তা, ভাত এবং আলু এবং অন্যান্য শর্করায়ুক্ত খাবার - বেছে নিন হোলগ্রেইন খাবার।</p>	
<p>✓ চর্বিহীন মাংস এবং চিকেন, মাছ, ডিম, বাদাম, দানা (যেমন বিন এবং ডাল) এবং অন্যান্য প্রোটিনসমৃদ্ধ খাবার, এই সমস্ত খাবার যথেষ্ট আয়রনের উৎস। সপ্তাহে অন্ততঃ দুবার মাছ খান তার মধ্যে একটি মাছ যেন তৈলাক্ত হয়।</p> 	<p>✗ কাঁচা, স্মোকড্ অথবা পুরা রন্ধন না করা মাংস</p> <p>✗ লিভারের তৈরী খাদ্যদ্রব্য এবং যাতে ভিটামিন এ আছে</p> <p>✗ সবরকমের পাটে, আনাজের পাটে সহ</p> <p>✗ দুটি টুনা স্টেকের বেশী প্রতি সপ্তাহে অথবা মাঝারি সাইজের চারটি ক্যানের বেশী প্রতি সপ্তাহে।</p> <p>✗ তৈলাক্ত মাছের দুটি অংশের বেশী কোনো এক সপ্তাহে</p> <p>✗ হাঙ্গর, তরোয়ালমাছ, মারলিন এবং কাঁচা শামুক</p> <p>✗ আধসেদ্ধ তৈরী খাবার</p> <p>✗ কাঁচা বা আধা রান্না করা ডিম</p>
<p>✓ দুগ্ধজাত খাবার যেমন দুধ, চিজ এবং দই</p> 	<p>✗ আনপাস্টুরাইজড দুধ</p> <p>✗ সফট মোলড-রাইপেনড চিজ, যেমন ব্রি এবং ক্যামেমবার্ট, ব্লু ভেইনড চিজ যেমন স্টিলটন বা আনপাস্টুরাইজড চিজ।</p>
<p>✓ প্রচুর পরিমাণে ফাইবার যা পাওয়া যায় হোলগ্রেইন রুটি, পাস্তা, ভাত, দানাশস্য, ফল এবং আনাজপাতি।</p>	
<p>অ্যালকোহল এবং ক্যাফিন</p> <p>গর্ভাবস্থায় মদ্যপান না করাই ভাল, কিন্তু যদি একান্তই করে থাকেন তাহলে এক অথবা দুই ইউনিট অ্যালকোহল সপ্তাহে একবার বা দুবার পান করতে পারেন। দিনে ২০০ মাইক্রোগ্রামের বেশী ক্যাফিন খাবেন না।</p>	
<p>দুজনের জন্য খাওয়া ?</p> <p>যতক্ষন না আপনাকে পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে, ততক্ষন বা আপনার গর্ভাবস্থার তৃতীয় বা শেষ ধাপের আগে বেশী আপনার ক্যালোরির প্রয়োজন নেই যা আপনি নিয়মিত খাবার থেকে সংগ্রহ করেন তার চেয়ে। তারপর গড়পড়তা একজন মহিলার দিনে অতিরিক্ত ২০০ ক্যালোরির প্রয়োজন হয়। কটেজ চিজ সমৃদ্ধ পিটা ব্রেড বা দু-টুকরো ফলে যা থাকে তার সমান।</p>	
<p>এই ধরনের আরও সাহায্যপত্র বিনাপয়সায় ডাউনলোড করতে আমাদের ওয়েবসাইটে আসুন</p> 