

ما هي الأطعمة التي يجب تناولها وتلك التي يجب تجنبها أثناء فترة الحمل؟



يجب على الأم المستقبلية الحرص خلال فترة الحمل على تناول الأغذية المناسبة للوقاية من التسمم الغذائي ومن أجل حماية الجنين.

ب ...

اللحوم والدواجن المطهية جيداً
يرجى الاطلاع على دليل وزارة الصحة الكندية لدرجات الحرارة اللازمة أثناء الطهي للتأكد من سلامة الطعام
لا ينصح بتناول الكبد أثناء فترة الحمل.



الأسماك والمأكولات البحرية المطهية
مثل: المحار، والمحار الملزمي، وبلح البحر الأزرق بشرط الطهي حتى انفتاح القوقعة
الأسماك والمأكولات البحرية المدخنة المطهية أو التي يجب حفظها في البراد بعد الفتح
الأسماك الصغيرة الغنية بالأوميغا 3
مثل: السلمون المرقط (truite)، والسلمون، والمالكريل، والسردين، والرنجة

البيض المطهي جيداً (صفرار البيض يجب أن يكون صلباً)
الأغذية المحضرة من البيض المبستر
مثل: البيض وبياض البيض السائلان والذي تم بسترتها للاستعمال في تحضير الوجبات التي يدخل في تحضيرها البيض النيء



اللحوم الباردة التي تم تسخينها لدرجة التدخين
اللحوم الباردة المجففة والمملحة
مثل: السلامي، والبابروني

عجين اللحم الذي يجب وضعه في البراد فقط بعد الفتح
مثل: عجين الكبد المبرد (pâté de foie)

الفاكهة والخضراوات الطازجة والمغسولة تحت مياه جارية
مع استعمال الفرشاة لذوي القشرة الصلبة

البراعم المطبوخة أو المحفوظة

الجبن:

- الصلب المبستر (مثل: الشيدر، والجودا)
- الصلب (مثل: البارميزان، والرومانو)
- الطازج المبستر (مثل: القريش، والريكوتا)
- الجبن المبستر المذاب أو الذي يمكن دهنه

الأجبان المطبوخة



استبدال ...

اللحوم والدواجن النيئة أو التي لم يتم طهيها بالقدر الكافي،
مثل: التارتار (معجون لحم نيء)، اللحم المدمم، النقانق
والسجق (هوت دوغ والمرقاز)
الكبد



الأسماك والمأكولات البحرية النيئة
مثل: السوشي، والتارتار، والسبييتشي (أسماك نيئة مجففة)
الأسماك والمأكولات البحرية المدخنة المحفوظة بالبراد
مثل: السلمون المدخن (السيمون فيميه)
الأسماك الكبيرة الحجم (والتي تحتوي على كميات كبيرة من الزئبق)
مثل: التونة*، وأسماك القرش، وأبو سيف، والمرلين
* تعد أمنة أسماك التونة المعلبة من نوع السكيجاك أو ذات الزعنفة الصفراء (thon pâle)

البيض النيء أو الغير مطهي جيداً
مثل: صفرار البيض السائل، وحلوى الموس المحضرة بالمنزل،
والمارينج، وصلصة سلطة السيزار المحضرة بالمنزل، والمايونيز
المحضر بالمنزل، وعجين البسكويت غير المطهي



اللحوم الباردة
مثل: اللحوم المحضرة للساندوتش، والجامبون (فخذ الخنزير)،
والباكون (لحم الخنزير المقدد)، ولانشون البولوني

عجين اللحم القابل للفرد المحفوظ بالبراد (pâtés)
مثل: عجين الكبد المبرد (pâté de foie)، وعجين لحم الكروتون (cretons)

الفاكهة والخضراوات الطازجة غير المغسولة



حبوب مبرعمة (تم إنباتها)
مثل: الفول النابت، والقصة (luzerne)، وبراعم الفجل

الجبن:

- الجبن الطري (مثل: الكامامبرت، والبري،
والفيتا) - الجبن نصف الطري (مثل: جبن
سانت بولين، والهافارتي) - الجبن الأزرق



وماذا عن المشروبات؟

بالمشروبات الآمنة

الحليب المبستر

عصائر الفاكهة المبسترة أو التي تم تسخينها لدرجة الغليان

المشروبات الخالية من الكحول

مثل: كوكتيل الفاكهة الخالي من الكحول، والماء المضاف إليه نكهة، والماء المكرن

المشروبات الساخنة* المجهزة من الأعشاب التالية: قشر البرتقال، والحمضيات، والزنجبيل، والنسرين * ينبغي تناولهم باعتدال (2 الي 3 قذح باليوم)

استبدال المشروبات التي تشكل خطراً ...

الحليب الخام أو غير المبستر

عصائر الفاكهة غير المبسترة

المشروبات الكحولية

الكومبوتشا (مشروب فطر الشاي المخمر) مشروبات الطاقة

المشروبات الساخنة المجهزة من الأعشاب التالية: الكاموميل، وورق الصبار، وحشيشة السعال، وشاي العرعر، والنعناع البري، ولحاء النبق، والشاغة المخزنية، وشاي ليرادور، والسافراس، وجذور الحمض البري، واللوبيليه، وورق السناسكندراني، وغيرهم.

الكافيين

ينصح بالحد من تناول الكافيين إلى 300 مجم في اليوم. تعادل هذه الجرعة قذحين من القهوة (500 مللي) أو ستة أقداح من الشاي (لتر ونصف)

تحتوي بعض الأطعمة على الكافيين ولذا يجب عدم الإكثار منهم.



| الأغذية | الكافيين |
|--|-----------------|
| 1 كوب من القهوة المرشحة (فلتر) (250 مللي) | 100 الي 200 مجم |
| 1 كوب من القهوة سريعة الذوبان (النسكافية) (250 مللي) | 50 الي 100 مجم |
| 1 قهوة إسبريسو (30 مللي) | 40 مجم |
| 1 كوب من الشاي (250 مللي) | 50 مجم |
| 1 عبوة معدنية (كانز) من المشروبات الغازية (355 مللي) مثل: الكولا | 40 مجم |
| 1 كوب من الحليب بالشوكولاتة (250 مللي) | 5 مجم |
| 1 قطعة من الشوكولاتة الغامقة (بدون حليب) (45 جرام) | 30 مجم |