**تغذیه دوران بارداری در آموزه‌های دینی**

**در آداب اسلامی توصیه‌های ویژه‌ای در رابطه با تغذیه به خصوص تغذیه در زمان بارداری بیان شده است. این موضوع نشان‌دهنده‌ی اهمیت این دوره و نیز نقش تغذیه در این زمان می‌باشد.**

رعایت دستورات بهداشتی در خوردن و آشامیدن یکی از مهم‌ترین عوامل سلامت، شادابی و طول عمر می‌باشد. **اسلام نیز اهمیت زیادی برای تغذیه قائل است و غذای حلالی را که وارد بدن ما می‌شود مایه‌ی پاکی و قوت برای تلاش در راه خدا دانسته و غذای ناپاک را ویرانگر می‌داند.**

در آداب اسلامی توصیه‌های ویژه‌ای در رابطه با تغذیه به خصوص تغذیه در زمان بارداری بیان شده است. این موضوع نشان‌دهنده‌ی اهمیت این دوره و نیز نقش تغذیه در این زمان می‌باشد. این مقاله به اختصار به بیان برخی از این توصیه‌ها می‌پردازد.

**تغذیه در زمان بارداری**

یکی از عواملی که از طریق مادر بر جنین اثر می‌گذارد؛ نوع تغذیه مادر در زمان بارداری است. در تحقیقات انجام شده؛ کودکانی که مادران آن‌ها تغذیه مطلوبی داشته‌اند؛ از ضریب هوشی بالاتر و تربیت‌پذیری بهتری برخوردار بوده‌اند؛ لذا مصرف بعضی مواد غذایی مانند عسل، انار، سیب، خربزه، کاسنی، به، کندر، روغن زیتون، عدس، لوبیا و... به مادران باردار و همچنین قبل از بارداری خوردن «به، [گلابی](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=177108) و کاسنی» به پدر سفارش شده است.

**مادر باردار علاوه بر تغذیه مناسب، می‌بایست در خوردن، حد تعادل را رعایت نموده و از مصرف غذاهای حساسیت‌زا و مانده خودداری کرده و به حلال و حرام آن توجه کند.**

همچنین در روایات اسلامی بیان شده که خوردن سیب و انار فرزند را خوش رنگ و زیبا و خوردن «به» او را خوشبو، خوش رنگ و خوش‌خو می‌کند و خوردن [خربزه](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=178211) فرزند را خوش‌چهره و خوش‌خو و خوردن [عدس](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=152666) او را مهربان می‌سازد. مصرف کندر نیز کودک را با هوش و دارای قوت قلب می‌گرداند.

**تغذیه زمان بارداری در آداب اسلامی**

در آداب اسلامی توصیه‌های ویژه‌ای برای تغذیه در دوران بارداری وجود دارد. این امر نشان دهنده‌ی اهمیت این زمان و نیز نقش تغذیه در آن است. برخی از توصیه‌ها عبارتند از:

**ماه اول**

خوردن سیب شیرین در صبح توصیه شده و همچنین سفارش شده که هر روز به 2 عدد [خرما](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=175300) سوره‌ی «قدر» بخوانید و آن را ناشتا میل کنید.

**ماه دوم**

توصیه شده که هر روز به 2 عدد [عناب](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=86892) سوره‌ی «توحید» بخوانید و آن را ناشتا بخورید.

**ماه سوم**

خوردن کمی [عسل](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=180003) در صبح توصیه شده، همچنین سفارش شده که هر روز مقداری [کندر](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=172169) (به اندازه‌ی یک عدس) و یک سیب که به آن «آیة‌الکرسی» خوانده شده، به صورت ناشتا بخورید.

**ماه چهارم**

توصیه شده که هر روز به 2 عدد [انجیر](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=178671) سوره‌ی «والتین» بخوانید و آن را ناشتا میل کنید.

**خوردن خربزه فرزند را خوش‌چهره و خوش‌خو و خوردن عدس او را مهربان می‌سازد. مصرف کندر نیز کودک را با هوش و دارای قوت قلب می‌گرداند**

**ماه پنجم**

خوردن کمی خرما در صبح توصیه شده، همچنین سفارش شده که هر روز به یک عدد [تخم مرغ](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=180205) سوره‌ی «حمد» بخوانید و آن را ناشتا میل کنید.

**ماه ششم**

توصیه شده که هر روز پس از خواندن سوره‌ی «فتح» یک [انار](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=186042) ناشتا میل کنید.

**ماه هفتم**

توصیه شده که هر روز پس از خواندن سوره‌ی «یاسین» یک عدد «[به](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=83664)» را ناشتا میل کنید.

**ماه هشتم**

توصیه شده که در روزهای جمعه به صورت ناشتا انار شیرین میل کنید.

**ماه نهم**

توصیه شده که هر روز بر کمی شیر و خرما سوره‌ی «دهر» بخوانید و آن را ناشتا میل کنید.

**به امید روزی که از تعالیم سازنده اسلامی در تمامی ابعاد زندگی خود بهره گیریم.**

**فرآوری: مریم مرادیان نیری**

**بخش تغذیه و آشپزی تبیان**

منابع:

کتاب تغذیه  در خانواده

ماهنامه دنیای تغذیه – شماره 74 - مهندس مسعود خبازی، کارشناس صنایع غذایی