

Bs Nguyễn Anh Khiêm -

KHUYẾN CÁO TỪ ACOG

Ăn uống lành mạnh là một trong những việc tốt nhất bạn có thể làm khi mang thai. Nó giúp thai nhi phát triển tốt, hỗ trợ sức khỏe mẹ và giảm nguy cơ biến chứng. ACOG khuyến nghị: Không phải "ăn cho hai người" theo nghĩa gấp đôi lượng thức ăn, mà là ăn gấp đôi chất lượng – tập trung vào thức phẩm giàu dinh dưỡng, đa dạng và cân bằng.

Nguyên tắc chung về chế độ ăn

– Ăn đa dạng từ năm nhóm thức phẩm chính (theo MyPlate hoặc hướng dẫn tương đương):

- Trái cây và rau củ (nhiều màu sắc). Ngũ cốc nguyên hạt. Sữa và sản phẩm từ sữa.
- Protein nạc (thịt, cá, trứng, đậu, hạt).
- Chất béo lành mạnh.

– Ưu tiên thức phẩm tươi, toàn phần; hạn chế ăn nhiều đường, chất béo bão hòa, thức phẩm chế biến sẵn.

– Uống đủ nước (khoảng 8–10 cốc/ngày hoặc hơn nếu cần).

– Tránh thức phẩm nguy cơ nhiễm khuẩn: thịt/cá/trứng sống hoặc chưa chín kỹ, sữa chưa tiệt trùng, thức phẩm dễ nhiễm listeria (phô mai mềm chưa tiệt trùng, thịt nguội...).

– Không uống rượu, hạn chế caffeine (dưới 200 mg/ngày), không hút thuốc.



[Xem tiếp tại đây](#)