


ХҶРИШҶОИ РАНГОРАНГ БАРОИ ЗАНҶОИ ҶОМИЛА

(ҶАМАИ МАҶСУЛОТ АЗ БОҒИ ХУДАТОН)

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation
Конфедератсия Швейтсария



Ҳангоми ҳомиладорӣ, модари ҳомиладор бояд на танҳо барои худаш, балки ҷисми кӯдаки ояндаро низ таъмин кунад. Барои ин ба зани ҳомиладор лозим аст, ки дар парҳез ва парҳез тағироти муайян, баъзан шадид ворид кунад.

Хӯрокҳои сабзавоти тару тоза ва меваҳо ба монанди салатҳо, газакҳо ва шӯрбоҳои сабзавот барои риояи дастурҳои оддӣ ғизо беҳтаринанд.

Ғизои дуруст ва менюи мутавозин ҳангоми ҳомиладорӣ ба шумо имкон медиҳад, ки аз вайроншавии мубодилаи моддаҳо, дар системаи ҳозима ва устухон пешгирӣ кунед.



Хуриш аз лӯбиёи сурх ва барги каду

Ба шумо махсулоти зерин лозим мешавад:

- Лӯбиёи сурх 200 гр
- Барги каду- 2дона
- Тухми пухтаги-2 дона
- Пиёз-2дона
- Кабудихӯ: шибит, пиёзи кабуд
- Помидор-1 дона
- Қаламфури болгарӣ-1 дона
- Рағани растанӣ 20 мл;

Тарзи тайёр намудан:

- Ҳамаи махсулотҳоро тоза шӯед;
- Лӯбиёи сафедро пешаки (аз шом) дар оби хунук тар карда монед. Баъд то мулоим шуданаш пазед;
- 2 дона барги каду ро бо оби ҷӯшомадагӣ дар давоми 5 дақиқа тар карда монед;баъд майда кунед;
- Пиёзи сафедро,болгариро 5 дақиқа тафт диҳед;
- Тухми пухтагиро, кабудихоро майда карда монед;
- Ҳамаи махсулотро омехта карда, намаги йодноккардашударо илова кунед.
- Хуриш тайёр.



Ҷоидаи хуриш барои саломати зани ҳомила:

Дар таркиби лӯбиё, сафедаҳои растанӣ, витаминҳои гурӯҳи В, минералҳо ҳастанд,ки барои пешгирии камхуни ва афзоиши кӯдакро дар бағни модар беҳтар мекунад.Дар таркиби барги каду миқдори витамини А,В,С,Е, бета каротин, туршии фолат баланд аст.Туршии фолат, ҳангоми ҳомиладорӣ ивазнашаванда - барои инкишофи найчаи асабии чанин зарур аст.Витамин С маъсуният баданро баланд мекунад ва аз бемориҳои сирояткунанда муҳофизат менамояд.

