

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન આહારની પ્રણાલીમાં થતો ફેરફાર અંગેનો અભ્યાસ.

Dissertation for the Degree of Master of Science

Foods and Nutrition

By

ધરતી પટેલ

Under the Guidance of

Dr. Neeta Chaudhari

Asst. Professor

Department of Home Science

Children's University, Gandhinagar

Year:2021-22

Abstract: વિશ્વમાં સૌથી ઝડપથી વધી રહેલી વસ્તીમાં સગર્ભા સ્ત્રીઓ મુખ્ય વસ્તીમાંની એક છે. જેના માટે પોષણ વિશેની અનેક સેવાઓ રાજ્ય સરકાર દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવે છે. સગર્ભા સ્ત્રીઓ આ લાભ લે તો તેનામાં પોષણની સ્થિતિ સુધારી શકે અને બાળકને પણ પૂરતું પોષણ આપી શકે છે. સ્ત્રીઓમાં શારીરિક તેમજ ભાવનાત્મક ઘણા ફેરફાર થાય છે. હોર્મોન્સમાં વધારો થવાને કારણે મૂડ પર અસર કરે છે. સગર્ભાને ખોરાકમાં પૂરતા પોષક તત્વો આપવા જોઈએ. ઉદાહરણ તરીકે કેલરી, પ્રોટીન, ચરબી, વિટામિન્સ અને ખનીજ. સંતુલિત આહાર દ્વારા વિટામિનો અને ખનિજો લેવામાં આવે છે. આમ સગર્ભા સ્ત્રીઓને આહારની પ્રણાલીમાં કેવા કેવા ફેરફાર થાય છે તે જાણવા આ કાર્ય હાથ ધરવામાં આવ્યું છે. જેમાં સગર્ભાવસ્થા પહેલા દિવસમાં ૩ વાર આહાર લેતી ૪૨% સ્ત્રીઓ હતી.* વાર આહાર લેતી ૧% સ્ત્રીઓ હતી. ૬ લાર આહાર લેતી ૨૫% સ્ત્રીઓ હતી. ૮ વાર આહાર લેતી ૭% સ્ત્રીઓ હતી. જ્યારે સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન દિવસમાં ૩ વાર આહાર લેતી ૦% સ્ત્રીઓ હતી. ૪ નાર આહાર લેતી ૧% સ્ત્રીઓ હતી ૫ વાર આહાર લેતી ૩૭% સ્ત્રીઓ હતી. ૪ વાર આહાર લેતી ૨૨% સ્ત્રીઓ હતી. આ પરથી જાણી શકીએ છીએ કે આહાર લેવાની સંખ્યા સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન વધારે છે. સગર્ભાવસ્થા પહેલા અનાજ ની વાનગી ૪ વાર લેતી ૧૮૬ સ્ત્રીઓ હતી. : વાર બેતી ૨૭% સ્ત્રીઓ હતી. ૪ વાર લેતી ૫૫% સ્ત્રીઓ હતી. જ્યારે સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અનાજ ની વાનગી ૨ વાર લેતી હોય તેવી ૬% સ્ત્રીઓ હતી. ૩ વાર લેતી હોય તેવી ૨૦% સ્ત્રીઓ હતી. ૪ વાર લેતી હોય તેવી ૨૫% સ્ત્રીઓ હતી. ૫ વાર લેતી હોય તેવી ૩૪% સ્ત્રીઓ હતી. આ પરથી જાણી શકાય કે સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અનાજની વાનગી લેતી સ્ત્રીઓની રાખ્યામાં વધારો જોવા મળે છે. સગર્ભાવસ્થા પહેલા દાળ અને કઠોળની વાનગી લેતી સ્ત્રીઓમાં દિવસમાં ૧ વાર લેતી ૪૩% સ્ત્રીઓ હતી. સ્વાર વાર લેતી ૩૮% સ્ત્રીઓ હતી. રૂવાર લેતી ૧૨% સ્ત્રીઓ હતી. ૪ વાર લેતી ૭% સ્ત્રીઓ હતી. જ્યારે સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન દાળ અને કઠોળની વાનગી દિવસમાં ૧ વાર લેતી ૮૪ સ્ત્રીઓ હતી. ૨ વાર લેતી ૧૭% સ્ત્રીઓ હતી. ૩ વાર લેતી ૫૦% સ્ત્રીઓ હતી. ૪ વાર લેતી ૧૯% સ્ત્રીઓ હતી. આ પરથી જાણી શકીએ છીએ કે દાળ અને કઠોળની વાનગી સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સ્ત્રીઓ વધારે પ્રમાણમાં લે છે. સગર્ભાવસ્થા પહેલા દૂધ અને દૂધની બનાવટ ની વાનગી લેતી સ્ત્રીઓ દિવસમાં ૧ વાર લેતી હોય તેવી ૨૨% સ્ત્રીઓ હતી. ૨ વાર લેતી હોય તેવી ૩૧% સ્ત્રીઓ હતી. ૩ વાર લેતી હોય તેવી ૨૧% સ્ત્રીઓ હતી. ૪ વાર લેતી હોય તેવી ૧૭% સ્ત્રીઓ હતી. ૫ વાર લેતી હોય તેવી ૯% સ્ત્રીઓ હતી. જ્યારે સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન દૂધ અને દૂધની બનાવટની વાનગી નો ઉપયોગ કરતી સ્ત્રીઓની સંખ્યા જોઈએ તો દિવસમાં ૨ વાર લેતી ૧૦% સ્ત્રીઓ હતી. ૩ વાર લેતી ૨૨% સ્ત્રીઓ હતી. ૪ વાર લેતી ૩૩% સ્ત્રીઓ હતી. ૫ વાર લેતી હોય તેવી ૩૫% સ્ત્રીઓ હતી. આ પરથી જાણી શકાય કે દૂધ અને દૂધની બનાવટની વાનગીનો ઉપયોગ સગર્ભા સ્ત્રીઓ વધારે માત્રામાં કરે છે.

Key words: સંતુલિત આહાર, સગર્ભાવસ્થા, પોષણની સ્થિતિ