

গর্ভবতী মহিলারা এগুলি খাবেন



গর্ভবতী মহিলারা এগুলি খাবেন



আলো আন্ধারী (রাত কানা) খারাপ স্বাস্থ্যের একটি লক্ষণ।
কোন মা চাহিদা মত ভিটামিন-এ যুক্ত খাবার যেমনঃ কলিজা, দুধ,
ডিমের কুসুম, মাথাসহ আস্ত ছোট মাছ, হলুদ বা রঙিন ফল অথবা
শাক সব্জি না খেলে গর্ভাবস্থায় এই লক্ষণ দেখা দেয়।

আলো আন্ধারী প্রতিরোধ বা চিকিৎসার জন্য আপনার প্রতিদিনের
খাবার তালিকায় নীচের খাবারগুলির অন্তত একটি খাবেন।

কলিজা	রঙিন ও সবুজ শাক সব্জি	
আস্ত ছোট মাছ	দুধ বা পনির	পাকা মিষ্টি কুমড়া
ডিম	গাজর	পাকা পেপে
পাকা আম	পাকা তাল	পাকা কাঠাল