

Yayın Adı Sabah la Günaydın
Referans No 20628119
Renk Renkli

Yayın Tarihi 18.01.2013
Etki Tarafsız
STxCM 65,00

Küpür Sayfa 1
Tiraj 334411
Sayfa 8

EMZİREN ANNELER BOL SIVI TÜKETMELİ



FAZLA YEMEK SÜTÜ ARTIRMAZ

Emziren annelere, sütleri artsın diye şekerli ve tatlı besinler tavsiye edilir. Oysa bu yanlıştır. Anne sütünün miktarı; tüketilen hamur işlerine değil, sıvı gıdalara bağlıdır. Annenin huzurlu oluşu da süt verimini etkiler.

Ünlü şef Dilara Erbay, emziren annelerin süt veriminin hamur işleri yiyerek değil, sıvı gıda tüketerek artacağını söylüyor

Doğal lezzet tarifleriyle tanınan şef Dilara Erbay; 'Anne Karnından Bebeğe-Çocuktan Yetişkiye **Doğal Beslenme** Rehberi' isimli kitabında, emzirme dönemindeki annelere önemli bilgiler veriyor:

SEBZE VE MEYVEYE AĞIRLIK VERİN

■ Emzirme döneminde günlük enerji ihtiyacında artış olur. Örneğin, günde 800 ml süt üreten bir kadın, günde 700 kalorilik ek bir enerjiye ihtiyaç duyar.

■ Bu dönemde enerji ihtiyacının 500 kalorisinin günlük beslenmeyle, 200'ünün de hamilelikte alınan kilolardan sağlanması idealdir. Böylece, emzirmenin ilk dönemlerinde, ayda 500 gram ile 1 kilo arasında ağırlık kaybedilebilir.

■ Bu dönemde; her ne kadar süt verimini etkilemese de, herhangi bir zayıflama diyeti yapılmamalı. Ancak hamur işi, tatlı, börek, pilav, makarna ve ekmek gibi kalorisi yüksek yiyeceklerden uzak durulmalı. Sebze ve meyve ağırlıklı bir beslenme programı izlenmeli.