

# आईवीएफ में आहार

आईवीएफ साइकल (चक्र) के दौरान, स्वस्थ एवं संतुलित आहार लेने पर ध्यान दें।

आपके खाने की थाली में सभी रंगों का भोजन होना चाहिए। रंगीन खाद्य पदार्थ, जो सामान्य रूप से फल और सब्जियां होती हैं, इनमें कई प्रकार के विटामिन्स और एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं और कैलोरी भी ज्यादा नहीं होती है। ये स्वस्थ गर्भावस्था के लिए बहुत आवश्यक विटामिन, फॉलिक एसिड के अच्छे स्रोत होते हैं इसीलिए इनका सेवन अच्छा माना जाता है।

हरा	नारंगी	लाल	पीला	बैंगनी	सफेद
बीन्स, पालक ब्रॉकली शिमला मिर्च खीरा धनिया पत्तागोभी हरासेब अमरुद नाशपाती किवि खरबूजा	गाजर कद् शकरकंद नारंगी रंग वाली शिमला मिर्च संतरे कीनू आड़ू विदेशी खरबूजा (कैंटालयपे)	टमाटर लाल शिमला मिर्च शकरकंदी चुकंदर सेब, स्ट्रॉबेरी अनार तरबूज	नींबू अदरक पीली शिमला मिर्च	बैंगन पत्तागोभी ब्लूबेरी आलूबुखारा जामुन बैंगनी रंग वाले अंगूर	फूलगोभी मशरूम लहसुन नारियल मूली

- पैकेज के जूस पीने से परहेज करें क्योंकि उनमें अतिरिक्त चीनी होती है।
- अपने आहार में साबुत अनाज, जैसे- मिलेट्स, नाचनी, दलिया, बाजरा, ज्वार, किनोआ, साबुत अनाज से बना पास्ता, को शामिल करें।
- बेहद रिफाइंड/ परिष्कृत अनाज जैसे मैदा, पॉलिश किए हुए चावल न खाएं। इसकी जगह आप ब्राउन राइस, वाइल्ड राइस खा सकते हैं।
- दालें, छोले, बीन्स जैसी फलियों का प्रयोग करें।
- सरसों के तेल, मूंगफली के तेल, जैतून के तेल जैसे स्वस्थ वसा यानी हेल्दी फैट का सीमित मात्रा में प्रयोग करें। पिस्ता, बादाम, अखरोट, कद् के बीज जैसे सूखे मेवों का सेवन कर सकते हैं।
- कम वसा (लो फैट) वाले डेयरी उत्पादों का प्रयोग करें।
- यदि आपको मुर्गा, मछली, अंडा आदि से किसी प्रकार की कोई एलर्जी न हो तो इनका सेवन करते रहें।
- लाल मांस, कच्चा अंडा, चीनी, जमाए गए (प्रोजन) और प्रसंस्कृत (प्रोसेस्ड) या डिब्बाबंद (पैकेज्ड) खाना जैसे चिप्स, कुकीज़, केक, पेस्ट्री से परहेज करें।
- आहार में चाय और नींबू पानी को शामिल किया जा सकता है।
- कैफीन का सेवन कम कर दें। एक दिन में केवल 1-2 कप।
- हाल के अध्ययनों के अनुसार मेडिटेरेनियन डाइट (भूमध्य आहार) फर्टिलिटी के लिए अच्छा माना गया है।
- नारियल पानी में चीनी की मात्रा अधिक होती है, इसलिए सप्ताह में केवल 1-2 नारियल का पानी पीना चाहिए, अगर परहेज कर सकें तो अच्छा है।
- पपीता और अन्नानास खाने से बचना चाहिए क्योंकि ऐसी मान्यता है कि कच्चे पपीते में पापेन और अन्नानास में ब्रोमेलियन जैसे एंजाइम होते हैं जिससे गर्भाशय में संकुचन या जकड़ाव हो सकता है और इसके कारण गर्भपात भी हो सकता है।
- आम, केला, अंगूर जैसे फ्रूट्स में चीनी की मात्रा अधिक होती है, इसीलिए इनसे परहेज करें।

