مواد غذایی مفید و مضر در دوران بارداری

غذاهای مفید	غذاهای آب پز، شورباها، گوشت گوسفند، مرغ، ماهی، زرده تخم مرغ، روغن زیتون، شیر، کره طبیعی، عسل، بادام، پسته،مویز،فندق، گردو، خرما، سبزیجات خام و پخته و غلات، میوه‌های رسیده از قبیل سیب، به، انگور، گلابی، انار، زردآلو، آلو و انجیر، رب سیب و به در دوران بارداری باید از یبوست جلوگیری شود و در صورت بروز آن، باید با خوردن برخی مواد غذایی مانند آلو بخارا و انجیر خیس کرده، آن را برطرف کرد.
غذاهای مضر	غذاهای سنگین و دیر هضم، مانند ماکارونی، قارچ، پیتزا، الویه و ...، زرشک، کرفس، گشنیز، زعفران، ترشیجات، شامل سرکه، سیب ترش و ماست ترش، کافئین که در چای پررنگ، قهوه و نوشابه‌های کولا موجود است، خوراکی‌های مصنوعی و صنعتی، آبمیوه‌های بسته بندی شده، تنقلات ناسالم، رنگ های خوراکی، فست فودها، آب یخ، زیتون تلخ، بادنجان، کبر، ملین‌هایی مانند بنفشه، خطمی و پنیرک