أبرز الأطعمة التي يجب أن تكون في يوم الحامل

يعتبر النظام الغذائي الصحي والسليم والغني بكافة العناصر الغذائية والصحية ضروري وأساسي لإتباعه من قبل كل إمرأة حامل طوال فترة الحمل. يقدم هذا النظام كافة العناصر الغذائية الضرورية لصحة الحامل خلال هذه المرحلة ولصحة الجنين ونموه بطريقة سليمة ومثالية.

نقدم لك عزيزتي الحامل أهم الأطعمة التي يجب إدراجها في نظامك الغذائي بشكل يومي خلال فترة الحمل من أجل تعزيز صحتك وصحة ونمو طفلك:

المكسرات النيئة، تحتوي كافة أنواع المكسرات النيئة على الدهون المشبعة الجيدة والألياف والمغنسيوم الضرورية لجسم المرأة الحامل وللجنين. يمكن تناول بضع حبات من المكسرات النيئة وغير المملحة كل يوم كوجبة خفيفة وصحية.

الحبوب الكاملة، تعتبر الحبوب الكاملة على أنواعها مصدر مهم للفيتامين B والعديد من الفيتامينات والألياف والحديد والمعادن مثل المغنسيوم والبوتاسيوم، الضرورية لنمو الجنين بطريقة سليمة وجيدة ولصحة المرأة الحامل.

البقوليات، ان البقوليات تحتوي على كمية مرتفعة من البروتين والألياف، الضرورية لصحة الحامل والجنين، وحمض الفوليك، الذي يحمي الجنين من التشوهات الخلقية.

الزبادي، يحتوي لبن الزبادي على كمية مرتفعة من البروتين، الذي يحسن نمو عضلات الجنين وأنسجته وعظامه بطريقة سليمة ومثالية كما انه عنصر غني بالكالسيوم، الأساسي لصحة عظام الحامل والجنين

الخضار، تعتبر الخضار على أنواعها من أهم الأطعمة الضرورية للمرأة الحامل ويجب تناولها كل يوم وخصوصاً الخضار الورقية، التي تحتوي على كمية عالية من الفيتامين C وA وحمض الفوليك الضرورية لنمو الجنين بطريقة سليمة ولصحة الحامل.