

# أطعمة تساعد على الحمل

هل تعلمي أن ما تأكلينه والكمية التي تتناوليتها يمكن أن يؤثران على خصوبتك ؟ يرتبط الغذاء والنظام الغذائي المتبع بالخصوبة لدى المرأة والرجل أيضًا. في حال قررت اتخاذ قرار الحمل ، فعليك اذا اتباع نظام غذائي معين أنت وزوجك.

يوجد أطعمة تساعد على الحمل وتزيد من فرصه كما انها تعزز انجاب طفل بصحة مثالية . لذلك ، نقدم لك أهم 10 أطعمة تساعد على الحمل :

## الأرز البني

يعتبر الأرز البني مصدر مهم للكربوهيدرات المعقدة ، التي تزيد فرص الإخصاب لدى المرأة ، نتيجة أنها تعمل على تنشيط التبويض. كما انه يحتوي على كمية جيدة من حمض الفوليك ، الذي يحفز إنتاج الدم ويمنع حدوث التشوهات الخلقية لدى حديث الولادة.



## الحليب كامل الدسم

يساعد تناول الحليب منزوع الدسم على تقليل الخصوبة وزيادة الخصوبة ، لذلك يجب أن شرب الحليب كامل الدسم كما ينصح تناول منتجات الألبان كالزبادي والجبن ... يمكنك شرب كوب من الحليب يوميًا للحصول على الكالسيوم ، الضروري لتعزيز فرص حدوث الحمل.



## زيت الزيتون

إن الدهون الأحادية الغير مشبعة الموجودة في زيت الزيتون تساعد على تحسين حساسية الجسم للأنسولين والحد من الالتهاب وكل ذلك جيد لزيادة الخصوبة.

## القرنبيط والبروكولي

يعتبر القرنبيط والبروكولي غنيان بالفيتامين C ، الضروري لحدوث الحمل ، فهذا الفيتامين يزيد من الخصوبة لدى المرأة الرجل. بالإضافة الى ذلك ، يحتوي القرنبيط على الفيتامين B والحديد

والكالسيوم والزنك ، عناصر ضرورية للمرأة الحامل.

## المحار

يعد المحار مصدر مهم لعنصر الزنك ، الذي يلعب دور أساسي في حدوث الحمل . بالنسبة للرجل ، يعمل الزنك على زيادة مستوى الحيوانات المنوية و هرمون التستوستيرون ، أمّا بالنسبة للمرأة ، فهو يساعد على تعزيز فرص الحمل في حين ان نقصه يؤدي لعدم حدوث الحيض الطبيعي والى الإجهاض بمراحل مبكرة من الحمل.

## البيض

يحتوي البيض على نسبة عالية من الفيتامين D ، الذي يلعب دور مهم في تعزيز الخصوبة لدى المرأة . كما يحتوي البيض على مواد مضادة للأكسدة وعلى الكاروتينات أيضاً ، عنصران يعززان الخصوبة لدى المرأة.

## سمك السلمون

يعتبر السلمون من أهم الأطعمة لزيادة الخصوبة ، وذلك يرجع إلى محتواه من الحمض الدهني الأوميغا 3 ، الذي يساعد بدوره على تعزيز الهرمونات المسؤولة عن الإنجاب وزيادة تدفق الدم للأعضاء التناسلية .



## الفاصوليا السوداء

تحتوي الفاصوليا السوداء على نسبة عالية من الألياف ، التي تعمل على تنظيم مستوى السكر في الدم ، الأمر الذي يساعد على تقليل مشاكل الخصوبة لدى المرأة مثل متلازمة المبيض . كما تعزز الألياف التوازن الهرموني في الجسم.

## اللوز

ان اللوز هو غني بالفيتامين E ، الهام لتحسين صحة الحيوانات المنوية لدى الرجل . في حين ان نقص هذا الفيتامين لدى المرأة يسبب بحدوث العقم . ومن جهة أخرى ، يعمل هذا الفيتامين كمضاد للأكسدة ، يحمي الحمض النووي بالحيوانات المنوية والبويضات بالإضافة الى انه يحمي من الإجهاض.

## الأفوكادو

تعتبر فاكهة الأفوكادو هامة جداً لتعزيز الخصوبة لدى المرأة والرجل ، بسبب احتوائها على نسبة عالية من حمض الفوليك والدهون الأحادية الغير مشبعة. فحمض الفوليك هو الفيتامين B12 ، الذي يعزز الخصوبة .

بالإضافة الى ذلك ، تساعد الدهون الأحادية الغير مشبعة الموجودة في الأفوكادو على تنظيم هرمونات التكاثر وعلى زيادة فرص الحمل.

