

أطعمة غنية بالكالسيوم للحامل

تعرف فترة الحمل إنها من أكثر الفترات التي تهتم فيها الحامل بالحفاظ على صحتها وصحة جنينها، لذا تسعى لاتباع نظام غذائي متكامل لكي تمر فترة الحمل بسلام ودون أي مشاكل. ولكن على الرغم من ذلك، لا تفضل بعض النساء تناول أنواع معينة من الأطعمة أو المشروبات، مثل الحليب.

يحتوي الحليب على على نسبة كبيرة من الكالسيوم، العنصر المفيد للحامل وللجنين. يحمي الكالسيوم الحامل من التعرض لهشاشة العظام و يعمل على نمو عظام الجنين.

ما هي نسبة الكالسيوم اللازمة للحامل؟

تحتاج الحامل إلى حوالي 1000 ملجم من الكالسيوم يوميا خلال فترة حملها، وحيث يفضل أن تستمر بتناول الكمية نفسها بعد الولادة.



ما هي أعراض نقص الكالسيوم لدى الحامل؟

- الشعور بتشنجات بعضلات الجسم.
- جفاف البشرة وحدوث التهاب بالجلد.
- شعور بألم بمنطقة أسفل البطن.
- ضعف في الأسنان وإصابتها بالتسوس.
- ضعف في الأظافر.
- ارتفاع ضغط الدم وعدم انتظام بضربات القلب.

أطعمة غنية بالكالسيوم:

يوجد الكالسيوم في أنواع الأطعمة التالية، التي يمكنك أن تختاري المفضل لك من بينها خلال فترة الحمل:

- اللفت: يعد اللفت من أهم المصادر للكالسيوم. يحتوي على 139 ملجم من الكالسيوم بالإضافة الى عناصر أخرى مفيدة لجسم الحامل.
- البروكلي: يحتوي على 74 ملجم من الكالسيوم في كل كوب، كما يحتوي على الفيتامين A و C ، الضرورين لجسم الحامل ولنمو الجنين.
- السبانخ: يحتوي كوب من السبانخ على 145 ملجم من الكالسيوم

- ، ويعمل هذا الخضار على تعزيز مناعة الجسم لحماية الحامل من أي أمراض خلال هذه الفترة.
- فول الصويا: يضم كل كوب من فول الصويا على 175 ملجم من الكالسيوم. يجب الاعتدال بتناول فول الصويا خلال الحمل، حفاظاً على صحة الحامل.
- السلق: يعد السلق من أكثر أنواع الخضار الغنية بالكالسيوم، فكل واحد منه يحتوي على 102 ملجم من هذا العنصر.
- البامية: يحتوي كوب من البامية على 123 ملجم من الكالسيوم.
- السردين والجمبري والسلمون: ينصح تناول كمية لا تزيد عن 340 غرام في الأسبوع من المأكولات البحرية ، التي ينصح بتناولها خلال فترة الحمل.
- الشوفان: يعد الشوفان أكثر الوجبات الخفيفة السهلة التحضير والغنية بالألياف والفيتامينات والكالسيوم، تناوله مع قليل من الحليب أو الماء ، كما يمكنك إضافة القليل من الزبيب وملعقة صغيرة من العسل الطبيعي والمكسرات.
- البقوليات: تحتوي البقوليات على نسبة عالية من الألياف والبروتين ، وتعد مصدر جيد للحديد والكالسيوم وحمض الفوليك والزنك.
- اللوز: يمد اللوز جسم الحامل نسبة جيدة من الكالسيوم بالإضافة الى انه يساعد على إمدادك بما تحتاجين من طاقة ودهون غير مشبعة.



الفواكه الغنية بالكالسيوم:

- الكيوي
- البرتقال
- التين
- التمر
- الكمثرى
- الخوخ

المشروبات الغنية بالكالسيوم:

- حليب الصويا
- حليب الأرز

فوائد استهلاك الكالسيوم بالنسبة للجنين:

يساعد تناول المرأة الحامل للكالسيوم ، خلال هذه الفترة ، على تقوية عظام الجنين ، ويسهم هذا العنصر بشكل فعال بتكوين أسنان قوية للجنين . لتحقيق تقوية سنان وعظام الجنين ، فإنه يحتاج إلى 25 ملجم يوميًا من الكالسيوم ابتداءً من الشهر الثاني للحمل ، وتزاد تدريجيًا بنمو الجنين حتى تصل لـ300 ملجم يوميًا بنهاية الشهر التاسع. لذا، عليك أن تحرصي على تناول الكميات المناسبة من الكالسيوم في اليوم.

أخيرًا ، احرصي على إجراء التحاليل الضرورية بشكل دوري طوال فترة الحمل، للتأكد من نسبة الكالسيوم الموجودة بجسمك ، ذلك من خلال المتابعة مع طبيبك، من أجل الحفاظ على سلامتك وسلامة جنينك.