

أطعمة غنية بحمض الفوليك للمرأة الحامل

يعتبر حمض الفوليك من العناصر الغذائية المضورية للمرأة الحامل طوال الفترة وهو يعرف أحياناً بإسم الفيتامين B9. يمنع هذا الحمض التشوهات الخلقية ويضمن نمو الجنين بشكل طبيعي كما يمنع الحامل من الإصابة بالأنيميا.

وتعد فوائد حمض الفوليك بالنسبة للحامل ومن بينها حماية الجنين من الإصابة بتشوهات في النخاع الشوكي والعمود الفقري، تكوين كريات الدم الحمراء ويساعد على إنتاج الطاقة في الجسم.

كما ينصح الأطباء باستهلاك هذا الحمض قبل الحمل بفترة وحيث يجب استهلاك مكمّلات الحمض بجرعة 400 ميكروجرام / اليوم بالإضافة إلى ذلك يمكن الحصول عليه بطرق طبيعية من خلال استهلاك الأطعمة التالية:

- العدس والبندق والفول.
- الأفوكادو.
- الخضار وتحديداً البروكلي والكرنب والقرنبيط واللفل الرومي
- المكسرات النيئة وتحديداً الجوز على أنواعه والفستق واللوز.
- الفواكه الحمضية كالكيوي والأناناس والليمون والبرتقال...
- الحليب ومشتقاته منألبان وأجبان.
- الخضار الورقية كالسبانخ والخس والملوخية...
- الحبوب الكاملة.