أفضل أنواع الفاكهة للمرأة الحامل

يجب أن تحافظ المرأة الحامل على صحتها وقوتها خلال فترة الحمل كما يجب أن تتبع نظام غذائي صحي ومتوازن يقدم لها كافة العناصر الغذائية الضرورية لها ولصحة الجنين ونموه بطريقة سليمة ومثالية.

وتعتبر الفاكهة أطعمة ضرورية بالنسبة للمرأة الحمال بما تحتوي من عناصر غذائية وفيتامينات ضرورية يومياً لجسم الحامل وللجنين مثل حمض الفوليك والفيتامين C والبيتا كاروتين والبوتاسيوم والمغنيسيوم والحديد وغيرها. ولكن تبرز بعض أنواع الفواكه بفوائدها بشكل خاص والتي يجب على المرأة الحامل تناولها بشكل يومي وادخالها بنظامها الغذائي طوال مرحلة الحمل. كما يجب على المرأة الحامل أن تتناول حصتين من الفاكهة يومياً.

اليك أفضل أنواع الفاكهة:

الأفوكادو: تعتبر فاكهة الأفوكادو مصدر مثالي لحصول المرأة الحامل على حمض الفوليك والفيتامينات B وC و K والمغنيسيوم والحديد والبوتاسيوم والأفوكادو مهم جداً لصحة وذكاء ونمو دماغ الجنين، لأنه يحتوي على عنصر الكولين.

التوت: ان فاكهة التوت على كافة أنواعها غنية بحمض الفوليك والفيتامين C والكربوهيدرات.

التفاح: ان التفاح غني بالألياف والفيتامينات C وA والبوتاسيوم وهو مثالي لصحة الجنين ويمنعه من الإصابة بمرض الربو خلال مرحلة الطفولة.

الكيوي: تعتبر فاكهة الكيوي مصدر مهم للبوتاسيوم والألياف وحمض الفوليك والفيتامين C والزنك كما تعمل على تعزيز جهاز المناعة وهي مثالية للحفاظ على الوزن أثناء الحمل.

البرتقال: يحتوي البرتقال على نسبة عالية من حمض الفوليك والفيتامين C لذا يعمل على ترطيب الجسم ويمنع ظهور العيوب الخلقية في دماغ الجنين ويساعد على تجديد الخلايا ويمنع تلفها.

المانجا: فاكهة المانجا غنية بالفيتامينات C وA لذلك تقوي جهاز

المناعة والجهاز التنفسي وتقوي صحة الجنين.

الليمون: يحتوي الليمون على نسبة عالية من الفيتامين C وهو يعمل على تخفيف الغثيان ويساعد على تقوية المناعة والجهاز الهضمي.

الموز: يحتوي الموز على البوتاسيوم والفيتامين B6 والألياف، الضرورية لتحسين عملية المعدة والأمعاء.