

# أفضل الأطعمة المغذية والمفيدة للمرأة الحامل

ان اتباع نظام غذائي متوازن وصحي أمر مهم جدا بالنسبة للمرأة الحامل.

خلال فترة الحمل، ان جسم المرأة هو بحاجة الى كمية فيتامينات ومعادن ومكملات غذائية أكبر، في الحقيقة قد تحتاج المرأة الى تناول حوالي 350-500 سعرة حرارية ايضا في يوميا وذلك خلال الشهر الثاني والثالث من الحمل. فان نقص في أي من المكملات الغذائية يؤذي المرأة والجنين ويصعب عملية الولادة لذا ان اتباع نظام غذائي صحي هو أمر ضروري.

عليك أيتها الأم المستقبلية فقط أن تختاري الأطعمة الصحية والمغذية، لذلك نقدم لك لائحة المأكولات الأكثر إفادة والمليئة بالمعادن والفيتامينات الضرورية لك وللجنين:

## 1. منتجات الألبان:

خلال فترة الحمل يجب على المرأة الحامل أن تتناول كمية أكبر من الكالسيوم والبروتين. ان كل منتجات الألبان والأجبان تحتوي على نوعين من البروتين وهي مصدر أساسي للكالسيوم وتمد الجسم بكمية كبيرة من الفوسفور، الفيتامين ب، المغنيسيوم، والزنك.

## 2. الخضار:

نعني العدس، البازلاء، الفول، الحمص، فول الصويا والفول السوداني، التي هي مصدر مثالي للألياف، البروتين، الحديد والكالسيوم والتي يحتاج اليها جسم المرأة الحامل.

## 3. البطاطا الحلوة:

البطاطا الحلوة مليئة بالبيتا كاروتين الذي يتحول في الجسم الى الفيتامين أ. هذا الفيتامين جيد لتجدد خلايا الأم ولنمو الجنين.

## 4. سمك السلمون:

سمك السلمون غني جدا بالأحماض الدهنية أوميغا 3، الضرورية لجسم المرأة الحامل لتنمية خلايا العقل وعيون الجنين.

## 5. البيض:

يحتوي البيض على جميع المكملات الغذائية الأساسية والمعادن والفيتامينات للأم المستقبلية.

## 6. اللحم:

ان لحم العجل أو الدجاج هو مصدر عالي بالبروتين، الحديد، الكولين، والفيتامين B.

## 7. زيت السمك:

هذا الزيت غني بالأوميغا 3 وبالأحماض الدهنية الضرورية لنمو الجنين، كما انه غني بالفيتامين د.