

أفضل 7 فواكه للحامل والجنين

يعرف البرتقال على إنه من بين أكثر الفواكه الشائعة خلال فصل الشتاء . يتمتع البرتقال بفوائد صحية وغذائية على الحامل والجنين لا تعد وتحصى ، فهو يحتوي على الفيتامين C ، الضروري للحماية من الانفلونزا ونزلات البرد.

يمكن على الحامل تناول البرتقال كفاكهة أو عصير وأيضًا يجب تناول كافة الأطعمة المغذية وتجنب السعرات الحرارية الفارغة والسكريات والدهون والمواد الحافظة . من هذا المنطلق ، تعد الفواكه والخضار السر الأمثل لأسلوب حياة غذائي مثالي خلال فترة الحمل . فتعرف هذه الأطعمة على انها غنية بالعناصر الغذائية الضرورية للحامل والجنين وانها تساعد بالحصول على الألياف والمعادن والفيتامينات اللازمة لصحة الحامل ونمو الجنين بطريقة سليمة ، مما يساعد على أن يتمتع بصحة جيدة وقوية بعد الولادة.

من الطبيعي أن تشتهي الحامل الحلويات والسكر خلال هذه الفترة ، لكن لا يجب اللجوء الى كثرة تناول هذه الأطعمة المصنعة ، والحرص على اللجوء لتناول الفاكهة بدلاً من ذلك . تقدم لك مختلف أنواع الفاكهة الطعم الحلو واللذيذ والكثير من العناصر الضرورية .

لذلك نقدم لك أفضل 7 فواكه للحامل والجنين

البرتقال

يعتبر البرتقال من بين أهم أنواع الفواكه المناسبة للمرأة الحامل ، حيث أنه يتمتع بالكثير من الفوائد الصحية والغذائية للحامل والجنين. يساعد البرتقال على ترطيب الجسم ، يعتبر مصدر مثالي لحمض الفوليك ، يقي الجنين من الإصابة بعيوب الأنبوب العصبي ، يمنع تلف الخلايا ويساعد على امتصاص الحديد في الجسم لأنه يحتوي على نسبة عالية من الفيتامين C.



المانجو

تعرف فاكهة المانجو إنها مصدر رائع للفيتامين C . يمنحك كوب من المانجة الطبيعي من الحاجة اليومية من هذا الفيتامين ، كما أنها تحتوي على نسبة عالية من الفيتامين A ، الذي يعزز جهاز المناعة

ويحمي من الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي والإسهال لدى الحامل.



الأفوكادو

تعتبر فاكهة الأفوكادو مصدر جيد لحمض الفوليك كما أنها مصدر للفيتامينات C و B و K كما تحتوي على نسبة عالية من الحديد والبوتاسيوم والمغنسيوم . تساعد هذه الفاكهة بتخفيف تشنجات الساق وتقي من ضعف الذاكرة وعيوب الأنبوب العصبي.



الليمون C

يساعد الليمون وعصيره على التخفيف من غثيان الحمل . يحتوي الليمون على نسبة عالية من الفيتامين C ، لذلك يعمل على تعزيز الجهاز الهضمي لدى الحامل والجنين.



الموز

يعتبر الموز مصدر مثالي للبوتاسيوم ، الضروري للحامل ، كما أنه يحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات B6 و C وعلى الألياف الغذائية . يساعد تناول الموز على التخفيف من الإمساك المعرضة اليه الحامل ويمنع تشنج الساقين . من جهة أخرى ، يساعد الفيتامين B6 على التخفيف من الغثيان والتقيؤ في بداية فترة الحمل.



التوت

يعرف التوت على إنه غني بالكربوهيدرات والفيتامين C وحمض الفوليك والألياف ، الضرورية لجسم الحامل والجنين . كما يحتوي التوت على مغذيات نباتية كالفلافونويد والأنثوسيانين . إن لم تكوني تعاني من مشكلة سكري الحمل ، فيجب أن تشكل الكربوهيدرات نسبة 60% من الوحدات الحرارية اليومية ، وحيث يجب أن تكون هذه السكريات من الفواكه وليس من الحلويات والسكريات المختلفة.



التفاح

يعرف التفاح انه فاكهة غنية بالألياف وانها مصدر جيد للفيتامين A ، والفيتامين C ، وأيضًا بالبوتاسيوم . يتمتع إستهلاك التفاح أثناء فترة الحمل العديد من الفوائد الصحية للحامل والجنين . لدى استهلاك الحامل للتفاح بانتظام طوال هذه الفترة ، فهي تساعد على وقاية الجنين من التعرض للربو وحساسية الأطفال.

