

الأطعمة الغنية بحمض الفوليك للحامل

يعتبر حمض الفوليك بطل الحمل وقد تم تصنيفه كأهم عنصر غذائي للحامل والجنين. لذلك ، يجب على الحامل إيلاء أهمية كبيرة لتناول هذا الحمض والانتظام على تناول الأطعمة الغنية به او حتى مكملاته الغذائية ، طوال فترة الحمل.

يعتبر حصول جسم المرأة الحامل على احتياجاته اليومية من حمض الفوليك أمر ضروري لتجديد الخلايا ونموها ، أما نقص هذا الحمض فيؤدي الى اصابة الجنين بتشوهات خلقية في الجاز العصبي خاصةً ، والى اصابة الحامل بالاكتئاب.

يعرف حمض الفوليك بإسم الفيتامين B9 وهو يتمتع بالعديد من الفوائد على صحة الحامل والجنين . فهو يعد فيتامين أساسي للعديد من الوظائف الحيوية الأساسية المتعلقة بنواة الخلية والحمض النووي الـ DNA. يعمل هذا الحمض على تصنيع كرات الدم الحمراء ويقضي من الإصابة بالأنيميا ، فهو يعمل هو والكالسيوم والحديد كضمانات أساسية لحمل آمن وصحي ومثالي.

الأطعمة الغنية بحمض الفوليك للحامل :

الخضار الورقية الداكنة اللون

تأتي الخضار الورقية الداكنة اللون على رأس قائمة الأطعمة الغنية بحمض الفوليك للحامل . من بين هذه الخضار السبانخ والخس وورق اللفت والملوخية والعديد غيرها ، فتحدث هذه الأطعمة ارتفاع بمستويات حمض الفوليك في الدم.



يفي طبق من هذه الخضار احتياجات الجسم من حمض الفوليك أما كوب من السبانخ منح الجسم 65% من حمض الفوليك.

البروكلي

يعد البروكلي من أهم أغذية الديتوكس، التي تطهر الجسم من السموم المتراكمة كما انه خضاًو غني بالفولات. كوب من البروكلي يحتوي

يلبي 36% من احتياجات الجسم اليومية من هذا الحمض ويفضل تناول البروكولي مطبوخ على البخار أو نيئ.



الفواكه الحمضية

تعتبر الفواكه الحمضية على أنواعها ، فواكه غنية بالفولات ، فمثلاً حبة من البرتقال تزود الجسم حوالي 10% من الاحتياجات اليومية من حمض الفوليك.



الفاول والعدس والبازيلاء

يعتبر الفول والعدس والبازيلاء من أكثر الأطعمة الغنية بالفولات، كوب من العدس يزود جسم المرأة الحامل حوالي 90% من احتياجات الجسم اليومية من حمض الفوليك، أما كوب من الفول يحتوي على ما يقرب 75% من الاحتياجات اليومية من هذا الحمض.



البامية

تعد البامية من الخضار التي تطهر الجهاز الهضمي من السموم ، المتراكمة بسبب عملية التمثيل الغذائي والهضم، كما انها مصدر غني بالفولات. يحتوي كوب من البامية على 25% من الاحتياجات اليومية من حمض الفوليك.



الفاول والمكسرات

تحتوي الفول مثل السمسم وحبوب بذر الكتان، والمكسرات مثل اللوز والجوز والكاجو والفول السوداني ، بشكلٍ خاص ، على نسبة عالية من حمض الفوليك . يزود كوب من الفول السوداني جسم الحامل كامل احتياجاته اليومية من حمض الفوليك.



القرنبيط

يعرف القرنبيط انه مصدر غني بالفيتامين C وحمض الفوليك . يحتوي كوب من القرنبيط على 14% من احتياجات جسم الحامل اليومية من هذا الحمض.



الذرة

يمكن أن يزودك ملء فنجان من الذرة بما يقرب من 9% من احتياجات جسمك اليومية من حمض الفوليك.



الأفوكادو

تعرف الأفوكادو انها من الأطعمة المثالية خلال فترة الحمل أو حتى الاستعداد للحمل. كوب من الأفوكادو يحتوي على 90 ميكروغرام من حمض الفوليك. بالإضافة الى ذلك ، تحتوي هذه الفاكهة على الأويغا 3 ، دهون صحية مفيدة لقلب الحامل ودماع الجنين ونموه بطريقة صحية وسليمة .



بذور دوار الشمس

تحتوي قبضة يد من بذور دوار الشمس على 82 ميكروغرام من حمض الفوليك كما انها تحتوي على الكالسيوم والحديد . لذلك ، ينصح تناول بذور دوار الشمس الغير مملحة كوجبة خفيفة خلال فترة الحمل.

