

الممنوع والمسموح في الأكل خلال الحمل

من اللحظة الأولى التي تتأكد فيها المرأة من حملها، فتبدأ رحلة العناية بنفسها وبالمولود المنتظر. تبدأ معظم النساء بالتدقيق بنظامهن الغذائي وبالأسلوب الحياتي للتأكد من ملاءمته للحمل ولصحة الجنين، سواءً من ناحية التغذية أو الراحة أو ممارسة الرياضة.

تأتي التغذية الصحية للحامل طوال فترة الحمل على رأس الأولويات، لذلك نقدم لك قائمة الأطعمة المغذية والمسموح تناولها خلال فترة الحمل والأطعمة الممنوع تناولها.

- أنواع الأطعمة المغذية والمفيدة خلال الحمل:
- منتجات الألبان.
- البقول.
- البطاطا الحلوة.
- سمك السلمون.
- البيض.
- البروكولي.
- الخضروات الورقية.
- اللحوم الحمراء.
- الدجاج.
- زيت كبد الحوت.
- التوت.
- الحبوب الكاملة.
- الأفوكادو.
- الماء.
- أطعمة مسموح بها بقدر بسيط:
- المشروبات التي تحتوي على الكافيين.
- الأغذية المعلبة.
- الحلويات.
- الأطعمة الغنية بالدهون.
- الفواكه المجففة.
- بعض التوابل، مثل القرفة وعشبة الجينسنج والحلبة.
- أنواع الأطعمة الممنوعة خلال فترة الحمل:
- البيض النيئ.

- اللحوم المصنعة.
- الحليب غير المبستر.
- الجبن المطبوخ مثل جبن الفيتا والجبن المطبوخ والريكفورد...
- بعض أنواع من الخضروات والفاكهة، مثل البابايا والأناس والبادنجان.
- الأطعمة الغنية بالنيترات، مثل السوسيس والهوت دوج والسلامي.
- المحليات الصناعية، مثل الإسبرتام.
- الأسماك الغنية بالزئبق، مثل سمك الماكاريل الكبير.
- الأسماك المدخنة المجمدة.