

النظام الغذائي المناسب للمرأة الحامل في شهرها السادس

ان مراحل الحمل كلها جميلة بالنسبة للمرأة ولكنها دقيقة ويجب على الأم المستقبلية الانتباه على صحتها وتغذيتها السليمة من أجلها ومن أجل صحة الطفل.

يعتبر الشهر السادس من الحمل مرحلة دقيقة جداً بالنسبة للمرأة وللجنين ومن الضروري خلال هذه المرحلة أن يكون النظام الغذائي الذي تتبعه المرأة غني بالأطعمة الغنية بالكالسيوم والمغنيسيوم والفيتامين D، لأن هذه العناصر تعمل على تغذية الجنين وتكوين عظامه ونموه بطريقة سليمة، بالأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية والزيوت الطبيعية، التي تعمل على تنمية وتطوير نمو الدماغ.

بالإضافة الى ذلك، سوف تشعر الحامل برغبة ملحة بتناول الطعام بكمية أكبر ويحتاج جسمها الى طاقة وسعرات حرارية أكثر لذلك يجب أن تحرص على استهلاك كمية مناسبة ولا تزيد عن المعقول كي لا تزيد الكثير من الوزن. ينصح بتناول 300 سعرة حرارية اضافية.

كما ينصح بأن تتناول الحامل يومياً خلال هذه المرحلة حصتين من البروتين و9 حصص من الحبوب الكاملة و7 حصص من الخضار والفاكهة و4 حصص من منتجات الألبان، كما يجب تناول المأكولات الغنية بالدهون المفيدة والابتعاد عن الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والصوديوم والسكر بالإضافة الى تناول المكملات الغذائية.

لائحة بأفضل الأطعمة للمرأة الحامل في الشهر السادس:

- الخضار على انواعها، غنية بالمغنيسيوم والكالسيوم والعديد من العناصر الغذائية الأخرى الضرورية للمرأة الحامل.
- الحبوب الكاملة، تحتوي على الألياف والفيتامينات .
- الأسماك والمأكولات البحرية، تحتوي على الكالسيوم والأوميغا 3 والمغنيسيوم.
- الحليب المنخفض الدسم، يحتوي على المغنيسيوم والكالسيوم والفيتامين D.
- بذور دوار الشمس واليقطين، تحتوي على الكالسيوم والحديد والأوميغا 3.
- الشوكولاتة الداكنة، غنية بالبوتاسيوم والحديد والمغنيسيوم.

- الأرز والفطر، عنصران غنيان بالمغنيسيوم والكالسيوم والألياف والفيتامين D.
- الفواكه المجففة على أنواعها، غنية بالكالسيوم والحديد.
- البطاطا والفاصولياء، تحتوي على الحديد والألياف والمغنيسيوم.
- الحمص، يحتوي على نسبة عالية من الحديد والكالسيوم.