

تناولي هذه الأطعمة خلال فترة حملك!

إذا كنت حامل وتريدين اللجوء الى نظامٍ غذائي صحيٍّ، فلا بد من معرفة ما هي الأطعمة الأفضل لك ولطفلك. إليك لائحة بأبرزها.

• المشمش المجفف

يحتوي المشمش المجفف على الكثير من الألياف الغذائية، وهي مصدر جيّد للألياف القابلة للذوبان. تساعد هذه المغذيات على ربط الأحماض الدهنية في الجسم مما يقوّي الجهاز الهضمي. بالإضافة الى ذلك يحتوي على كمية عالية جداً من البوتاسيوم، مما يساهم في الحفاظ على مستويات جيدة من ضغط الدم ومنعها من الارتفاع.

• الموز

يحتوي الموز على الكثير من المغذيات التي تعطيكَ القوّة والطاقة الكافية خلال مراحل الحمل، وخاصة الأولى. كما أنها مصادر جيد جداً من الألياف، مما يساعد على منع حالات الإمساك والحفاظ على أمعاء سليمة ومريحة، ويمنع مشاكل الجهاز الهضمي.

• الأفوكا

يحتوي الأفوكادو على الأحماض الدهنية أوميغا 3 الصحية، وهي جيدة جداً لتطوير دماغ طفلك. كما تحتوي الأفوكادو على 20 نوع من الفيتامينات والمعادن، التي تشمل البوتاسيوم الذي يحافظ على ضغط الدم. بالإضافة الى ذلك، هو غني بالفولات الذي يعتبر مهماً خاصة أثناء الحمل، لانه يعمل على إصلاح الخلايا.

• الحبوب الكاملة

تعمل الحبوب الكاملة على خفض مستويات الكوليسترول في الدم وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة وحتى مرض السكري. كما تحتوي الحبوب الكاملة على الفيتامينات B مثل النياسين والثيامين والريبوفلافين، التي تساعد جسمك على استخدام البروتين وإطلاق الطاقة.