

فوائد البيض لصحة الحامل والجنين

تحرص المرأة الحامل على اتباع نظام غذائي صحي ومفيد وغني بكافة العناصر الغذائية من أجل صحتها خلال هذه المرحلة ومن أجل نمو الجنين وصحته.

ويعتبر البيض من الأطعمة الضرورية للحامل وللطفل بما أنه يحتوي على الكثير من العناصر الصحية والغذائية الأساسية، يحتوي البيض على الكالسيوم والفيتامينات والزنك والأملاح المعدنية وحمض الفوليك والأحماض الدهنية الأوميغا 3 والعديد غيرها. كما ينصح بتناول بيضة أو بيضتين في اليوم وإزالة الصفار إذا الحامل تعاني من مشكلة الكولسترول.

اليك أهم فوائد البيض الغذائية والصحية:

- يحافظ على صحة القلب والأوعية الدموية ويساعد على نمو دماغ الجنين بما أنه غني بمادتي الكولين والبيتين.
- يحتوي البيض على كمية مرتفعة من اليود لذلك يعمل على تعزيز صحة الغدة الدرقية ويساعد على نمو الجنين بطريقة مثالية كما يعمل على بناء عظام وأسنان الجنين.
- يساعد البيض بشكل خاص على تحسين صحة الغدة الدرقية بما أنه غني بمادة السليوم.
- يضيف البيض النشاط والطاقة الى المرأة الحامل لأنه غني بالفيتامينات وخصوصاً الفيتامين B بما أنه يزود الجسم بالطاقة وبالبروتين والدهون الجيدة والكربوهيدرات.
- يقي البيض من إصابة الطفل والأم بفقر الدم بما أنه يحتوي على الفيتامين B 12، الذي يعزز نمو كريات الدم الحمراء في جسم الأم والجنين.
- يعتبر عنصر غذائي مهم لصحة عيون الجنين ولنموها بطريقة سليمة لأنه يحتوي على اللوتين والزياكساتين.
- يساعد البيض في الحفاظ على صحة شعر الحامل ويبقيه لامع وقوي.
- يعمل على تقوية العظام والأسنان ويساعد على بناء الخلايا لأنه يحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم والفسفور.
- يساعد المرأة الحامل على المحافظة على وزنها خلال فترة

- الحمل لأنه يمدّها بالشبع والطاقة .
- يساعد البيض على تقوية جهاز المناعة وينظم ضغط الدم ويكون أعضاء الجنين الداخلية ويقوي الجهاز العصبي لدى الجنين لأنه غني بالزنك.
 - يحتوي البيض على الأوميغا 3 الضروري لصحة المرأة الحامل والجنين، فهو يعمل على تقوية وظائف دماغ الجنين ويقيه من الإصابة بالتشوهات الخلقية.
 - يعتبر البيض ضروري لنمو خلايا جسم الجنين بطريقة سليمة ومتكاملة لأنه غني بالبروتين.
 - يحتوي البيض على العديد من الفيتامينات الضرورية لصحة الحامل والجنين مثل الفيتامين A الذي يقوي جهاز المناعة والفيتامين D يعمل على امتصاص الجسم للعناصر المعدنية والغذائية الضرورية ويقوي العظام.