هل ترضعين طفلك؟ تناولي هذه الأطعمة

إليكم السر حول الرضاعة الطبيعية: بغض النظر عما تأكلينه ، سيحصل طفلك على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها للنمو.

ولكن هذا يعني أيضًا أنك بحاجة إلى سعرات حرارية صحية.

إليكي السبب. ستساعد السعرات الحرارية الإضافية في إمداد الحليب ، وتجديد طاقتك ، وتساعدك على إنقاص الوزن الذي إكتسبته خلال الحمل. انتبهي إلى إشارات الجوع ولكن لا تكوني مقيدًا جدًا على أمل فقدان الوزن بشكل أسرع.

إليكي بعض الأطعمة الصحية التي يمكنك تناولها للرضاعة الطبيعية:

أفضل الطرق لفقدان 5 كيلوغرامات من الوزن بعد الحمل

1. **الماء**

حسنًا ، إنه ليس طعامًا ، ولكن ملء زجاجة الماء والشرب طوال اليوم مهم لإمداد الحليب لديك. عدم شرب كمية كافية من الماء ، ستكونين مجففة وستشعرين بإنخفاض الطاقة. ليس ذلك شيئًا جيدًا خاصة عندما تكون محرومًا من النوم بالفعل. لا تقلق كثيرًا بشأن الحصة التي يجب شربها ، فقط اشرب القليل بين الحين والأخر. المشروبات الخالية من الكافيين ، غير المحلاة ، وكذلك الشوربات والفواكه والخضار تعتبر أيضاً مصدر ماء.

2. **سمك السلمون**

يعتبر السلمون مصدرًا ممتازًا للبروتين ، وهو غني بفيتامين B12 وأحماض أوميغا 3 الدهنية ، والتي تشير الدراسات إلى أنها قد تساعد في تجنب اكتئاب ما بعد الولادة. يعتبر السلمون أيضًا أحد المصادر القليلة الطبيعية لفيتامين (د) ، وهو فيتامين تعاني من نقصه الكثير من النساء.

3. **الحبوب الكاملة**

الحبوب الكاملة في الخبز والأرز والمعكرونة ودقيق الشوفان هي مصدر مهم للفيتامينات ب والمعادن والألياف. سوف تجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول وقد تساعدك على فقدان وزن الطفل. كما أنها تساعد في الهضم والحفاظ على مستويات السكر في الدم ثابتة. الحبوب الكاملة مثل الكينوا والفارو والهجاء والشعير والتيف تمنحك أيضًا دفعة إضافية من البروتين.

لماذا تفقد الأمهات هويتهن وكيف يمكنهن إستعادتها؟

4. لحم البقر

تزداد حاجة الأمهات المرضعات إلى الزنك المعدني ، ولحم البقر هو طريقة رائعة للحصول عليه. لحم البقر هو بروتين عالي الجودة غني بفيتامينات الحديد ويمكن أن يساعدك في الحفاظ على طاقتك. إذا كان ذلك ممكنًا ، اختر لحوم البقر التي تحتوي على العشب لأنها تحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية والجروح التي تربى دون استخدام المضادات الحيوية والهرمونات.

5. البيض

البيض هو اختيار سريع وسهل ومتعدد الاستخدام للوجبات أو حتى كوجبة خفيفة. إنها غنية بالبروتين والكولين واللوتين والفيتامينات B12 و D والريبوفلافين والفولات. كلي البيض كله للحصول على أقصى قدر من التغذية. بالإضافة إلى ذلك ، تظهر الأبحاث الآن أن البيض لن يزيد نسبة الكوليسترول في الدم.

5 أشياء تحتاج اليها مع الأطفال حديثي الولادة!

6. الخضار الورقية الخضراء

إنها توفر الكثير من العناصر الغذائية المختلفة على مستويات عالية بينما تكون أيضا منخفضة جدا في السعرات الحرارية. الخضر الورقية غنية بالفيتامينات A و C و E و K والمعادن بما فيها الكالسيوم وكذلك الألياف والمواد المضادة للاكسدة. اهدفي لتناول وقعة واحدة منها فب اليوم على الأقل. أضفيها إلى عجة الإفطار ، امزجيها مع عصير.

7. البقوليات والفاصوليا

يمكن للأمهات الحصول على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجون إليها في نظام غذائي نباتي لكنهم يريدون اتخاذ خيارات غذائية ذكية. أكنت نباتية أم لا ، تعتبر البقوليات والفاصوليا مصادر ممتازة لكل من البروتين والألياف والمعادن والكيمياء النباتية. لذلك ، ارمي الفلفل الحار في العدس لتناول العشاء أو أضيفي الحمص إلى سلطتك.

5 عادات يقوم بها الأطفال مزعجة لكن طبيعية

8. المكسرات والبذور

المكسرات والبذور مليئة بالتغذية وهي مصدر كبير للبروتين والألياف والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والدهون غير المشبعة الأحادية وغير المشبعة الصحية. لن يحمينك من أمراض القلب فحسب ، بل إنه أيضًا مضاد للشيخوخة ، مفيد لبشرتك ، ويمكنه مساعدتك على البقاء شبعانة بين الوجبات.

مواضيع ذات صلة:

5 نصائح طبية لتربية الطفل بطريقة مثالية

فوائد الجوافة للحامل

مشاكل شائعة في الثلث الأخير من الحمل