

أطعمة تساعد على الحمل

هل تعلمي أن ما تأكله والكمية التي تتناولها يمكن أن يؤثران على خصوبتك؟ يرتبط الغذاء والنظام الغذائي المتبع بالخصوبة لدى المرأة والرجل أيضًا. في حال قررت اتخاذ قرار الحمل، فعليك إذا اتبعت نظام غذائي معين أنت وزوجك.

يوجد أطعمة تساعد على الحمل وتزيد من فرصه كما انها تعزز انجاب طفل بصحة مثالية. لذلك، نقدم لك أهم 10 أطعمة تساعد على الحمل:

الأرز البني

يعتبر الأرز البني مصدر مهم للكربوهيدرات المعقدة، التي تزيد فرص الإخصاب لدى المرأة، نتيجة أنها تعمل على تنشيط التبويض. كما أنه يحتوي على كمية جيدة من حمض الفوليك، الذي يحفز إنتاج الدم ويمنع حدوث التشوهات الخلقية لدى حديث الولادة.



الحليب كامل الدسم

يساعد تناول الحليب منزوع الدسم على تقليل الخصوبة وزيادة الخصوبة، لذلك يجب أن شرب الحليب كامل الدسم كما ينصح تناول منتجات الألبان كالزبادي والجبن... يمكنك شرب كوب من الحليب يوميًا للحصول على الكالسيوم، الضروري لتعزيز فرص حدوث الحمل.



زيت الزيتون

إن الدهون الأحادية الغير مشبعة الموجودة في زيت الزيتون تساعد على تحسين حساسية الجسم للأنسولين والحد من الالتهاب وكل ذلك جيد لزيادة الخصوبة.

القرنبيط والبروكولي

يعتبر القرنبيط والبروكولي غنيان بالفيتامين C ، الضوري لحدوث الحمل ، فهذا الفيتامين يزيد من الخصوبة لدى المرأة الرجل. بالإضافة الى ذلك ، يحتوي القرنبيط على الفيتامين B والحديد والكالسيوم والزنك ، عناصر ضرورية للمرأة الحامل.

المحار

يعد المحار مصدر مهم لعنصر الزنك ، الذي يلعب دور أساسي في حدوث الحمل . بالنسبة للرجل ، يعمل الزنك على زيادة مستوى الحيوانات المنوية و هرمون التستوستيرون ، أمّا بالنسبة للمرأة ، فهو يساعد على تعزيز فرص الحمل في حين ان نقصه يؤدي لعدم حدوث الحيض الطبيعي والى الإجهاض بمراحل مبكرة من الحمل.

البيض

يحتوي البيض على نسبة عالية من الفيتامين D ، الذي يلعب دور مهم في تعزيز الخصوبة لدى المرأة . كما يحتوي البيض على مواد مضادة للأكسدة وعلى الكاروتينات أيضاً ، عنصران يعززان الخصوبة لدى المرأة.

سمك السلمون

يعتبر السلمون من أهم الأطعمة لزيادة الخصوبة ، وذلك يرجع إلى محتواه من الحمض الدهني الأوميغا 3 ، الذي يساعد بدوره على تعزيز الهرمونات المسؤولة عن الإنجاب وزيادة تدفق الدم للأعضاء التناسلية .



الفاصوليا السوداء

تحتوي الفاصوليا السوداء على نسبة عالية من الألياف ، التي تعمل على تنظيم مستوى السكر في الدم ، الأمر الذي يساعد على تقليل مشاكل الخصوبة لدى المرأة مثل متلازمة المبيض . كما تعزز الألياف التوازن الهرموني في الجسم.

اللوز

ان اللوز هو غني بالفيتامين E ، الهام لتحسين صحة الحيوانات المنوية لدى الرجل . في حين ان نقص هذا الفيتامين لدى المرأة يسبب بحدوث العقم . ومن جهة أخرى ، يعمل هذا الفيتامين كمضاد للأكسدة ، يحمي الحمض النووي بالحيوانات المنوية والبويضات بالإضافة الى انه يحمي من الإجهاض.

الأفوكادو

تعتبر فاكهة الأفوكادو هامة جدًا لتعزيز الخصوبة لدى المرأة والرجل ، بسبب احتواءها على نسبة عالية من حمض الفوليك والدهون الأحادية الغير مشبعة. فحمض الفوليك هو الفيتامين B12 ، الذي يعزز

الخصوبة .

بالإضافة الى ذلك ، تساعد الدهون الأحادية الغير مشبعة الموجودة في الأفوكادو على تنظيم هرمونات التكاثر وعلى زيادة فرص الحمل.

