أطعمة غنية بحمض الفوليك للحامل

الكمية اليومية الموصى بها من حمض الفوليك للمراة الحامل هي 400 ميكروغرام . قد يبدو الأمر كثيرًا ، ولكن هناك الكثير من الطرق الصحية اللذيذة للحصول على هذا العنصر المغذي الأساسي.

لذا ، لماذا حمض الفوليك ضروري؟ خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ، ينمو دماغ طفلك ونظامه العصبي بأسرع ما يمكن. حمض الفوليك – أو الفيتامين B9 يساعد على حمايته من أي عيوب في هذا النمو والتي يمكن أن تؤدي إلى حالات مثل السنسنة المشقوقة. لذلك من المهم الحفاظ على تناول حمض الفوليك.

من المستحسن أن تأخذي 400 ميكروغرام من حمض الفوليك يوميًا إذا كنت تحاولين الحمل وخلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. من الناحية المثالية ، يجب أن تبدئي في أخذه قبل ثلاثة أشهر من الحمل. على الرغم من أنه يمكنك الحصول على حمض الفوليك من العديد من المصادر الغذائية، فإن المستويات تنخفض بسرعة في الأطعمة ، لذا فمن الأفضل دائمًا تناول مكملات غذائية للتأكد من أنك تحصلين على ما يكفي.

يمكن أن تساعدك الأطعمة التالية على الحصول على الكمية الموصى بها من حمض الفوليك أثناء الحمل:

1- بذور عباد الشمس

بذور عباد الشمس هي مصدر رائع لحمض الفوليك وأيضًا تحتوي على الفيتامين E والحديد الذي يمنع تلف خلايا الجنين ويعزز طاقة المراة الحامل. تناولي هذه البذور كوجبة خفيفة أو أضيفي القليل على السلطة.

2- الهليون

يحتوي الهليون على نسبة عالية من حمض الفوليك. أفضل طريقة لتناول هذا الخضار هي من خلال طهيه قليلاً على البخار، لأن طهيه كثيرًا يدمر حمض الفوليك الذي تحتاجينه كما يسبب تلف المذاق.

3- العدس والفاصولياء والبازيلاء

قد لا تكون لذيذة جدًا ، ولكنها رشات صغيرة من الذهب عندما يتعلق الأمر بصحة الحمل. كوب من العدس يعطيك تقريبًا الكمية اليومية الكامل من حمض الفوليك. كما يعد الحمص عنصر رائع . وتحتوي كل من الفاصولياء والبنتو والفاصوليا السوداء والخضراء على كمية جيدة من حمض الفوليك ، بينما تحتوي البازلاء على أكثر من 100 ميكروغرام في كل كوب.

4- الخضار الورقية

في بعض الأحيان ، كل ما يتطلبه الأمر لزيادة نسبة حمض الفوليك هو إضافة القليل من السبانخ أو الكرنب أو الكولاج أو نبات اللفت إلى أي شيء تأكليه. يعد السبانخ الأغنى بحمض الفوليك بنسبة 263 ميكروغرام – أكثر من نصف الكمية اليومية – في كوب واحد فقط. يمكنك إضافة بضع أوراق اللفت ، والخس ، والكرنب الى وجبتك، وأنت في طريقك إلى كمية يومية كاملة من الفولات.

5- الفول السوداني

يعتبر الفول السوداني مصدرًا رائعًا لحمض الفوليك- حيث سيقدم لك حفنة صغيرة أو 30 جرامًا حوالي خمس حصتك اليومية . كما تعمل زبدة الفول السوداني بنفس الطريق، لكنها غنية بالدهون، وعليك اختيار نوع غير مملح.

6- الفواكه

الثمرة الأغنى في حمض الفوليك هي البابايا ، مع أكثر من ربع البدل اليومي في واحدة فقط. تمنحك البرتقال والجريب فروت ما بين 30 إلى 40 ميكروغرام ، وتعطيك الفراولة والتوت دفعة جيدة تتراوح بين 15 و 25 ميكروغرامًا لكل كوب. قومي بخفق مفضلاتك مع بعض الزبادي قليل الدسم للحصول على وجبة فطور صحية مليئة بحمض الفوليك.

7- البروكولي

احصلي على ربع كمية حمض الفوليك اليومية الموصى بها من خلال تناول أربع زهور من هذا الخضار السحري ، كما يساعدك على الحصول على كمية عادلة من الألياف والفيتامين C.

8- الأفوكادو

مع وجود 80-90 ميكروغرام من حمض الفوليك في نصف حبة أفوكادو متوسطة الحجم ، هذا العنصر الرئيسي هو واحد من أفضل المصادر لهذا الحمض، وهو غني غني بالأحماض الدهنية والألياف والفيتامين K.