

أطعمة غنية بحمض الفوليك للمرأة الحامل

يعتبر حمض الفوليك من العناصر الغذائية الضرورية للمرأة الحامل طوال الفترة وهو يعرف أيضاً بإسم الفيتامين B9. يمنع هذا الحمض التشوهات الخلقية ويضمن نمو الجنين بشكل طبيعي كما يمنع الحامل من الإصابة بالأنيميا.

وتتعد فوائد حمض الفوليك بالنسبة للحامل ومن بينها حماية الجنين من الإصابة بتشوهات في النخاع الشوكي والعمود الفقري، تكوين كريات الدم الحمراء ويساعد على إنتاج الطاقة في الجسم.

كما ينصح الأطباء باستهلاك هذا الحمض قبل الحمل بفترة وحيث يجب استهلاك مكملات الحمض بجرعة 400 ميكروجرام/ اليوم بالإضافة الى ذلك يمكن الحصول عليه بطرق طبيعية من خلال استهلاك الأطعمة التالية:

- العدس والبندق والفاول.
- الأفوكادو.
- الخضار وتحديداً البروكلي والكرنب والقرنبيط والفلفل الرومي
- المكسرات النيئة وتحديداً الجوز على أنواعه والفتق واللوز.
- الفواكه الحمضية كالكيوي والأناناس والليمون والبرتقال...
- الحليب ومشتقاته من ألبان وأجبان.
- الخضار الورقية كالسبانخ والخس والملوخية...
- الحبوب الكاملة.