أطعمة مهمة لنمو الجنين

البيض:

البيض هو المعيار الذهبي للحصول على البروتين الكافي قبل الولادة. إنه أيضا مصدر كبير لحمض الفوليك، الحديد، والكولين.

لا يقتصر الأمر على أن البيض هو غذاء رخيص نسبيا ومصدر مليء بالبروتين، ولكنه يحتوي على مادة الكولين أيضاً. الكولين ضروري لنمو مخ الجنين ويقلل من خطر عيوب الأنبوب العصبي، مثل السنسنة المشقوقة. ولكن لجني الفوائد، سينبغي عليك أكل البيضة كلها، فالكولين موجود في صفار البيض.

البطاطا الحلوة:

البطاطا الحلوة مليئة بالألياف المغذية، الفيتامين ب ٦، البوتاسيوم (تحتوي على نسبة أكثر من هذه في الموز!)، الفيتامين سي، الحديد، النحاس، والبيتا كاروتين.

البطاطا الحلوة تحتوي على البيتا كاروتين – مضاد للأكسدة الذي يحوله جسمك إلى الفيتامين أ. الفيتامين أ يلعب دورا هاما في تطوير عيون الرضيع، عظامه، وجلده. البطاطا الحلوة هي أيضا وسيلة رائعة للحصول على حصة الحديد اللازمة. لا تحتوي فقط على الحديد، بل تحتوي على النحاس أيضاً – وهو معدن يساعد الجسم على امتصاص الحديد. لذلك يمكنك تناول البطاطا الحلوة المهروسة، المشوية، أو المقلية.

اللوز:

هذه الوجبة الخفيفة مليئة بالدهون الصحية (بما في ذلك الأوميغا ٣ التي تقوي الدماغ)، البروتين، الألياف، ومجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن.

تناول الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم يساعد على الحد من خطر الولادة المبكرة ويساعد في تطوير نظام طفلك العصبي. ربع كوب من اللوز يحتوي على ٩٨ ملليغرامات من المغنيسيوم، لذلك ضعي في محفظتك وجبة خفيفة لتتناوليها قبل ولادتك.

الفاصوليا والعدس:

إذا كنت لا تحبين اللحوم، الفاصوليا والعدس هما مصدر مهم للبروتين، الحديد، حمض الفوليك، الألياف، والكالسيوم. الفاصوليا (وخاصة تلك المخبوزة) مليئة بالزنك.

الفاصوليا مصدر مهم جداً للأغذية المهمة لكل الامهات النباتيات. الفاصوليا هي أيضا غنية بالزنك – معدن أساسي مرتبط بخفض مستوى خطر الولادة المبكرة، انخفاض الوزن عند الولادة، والمخاض لفترات طويلة. المصادر الأخرى العظيمة للزنك هي اللحوم، الدجاج، الحليب، الحبوب الكاملة، الكاجو، البازلاء، سلطعون البحر، والمحار