أفضل نظام غذائي للأم الحامل بتوأم

المرأة الحامل بتوأم بحاجة لتغذية من الفيتامينات والمعادن بنسبة أكبر من المرأة الحامل بطفل واحد.

من الضروري أن تتبع الأم الحامل بتوأم نظام غذائي صحي متوازن ومزود بالفيتامينات والمكملات الغذائية الضرورية لها وللتوأم، لتزويد جسمها وجسم الأجنة بكافة المواد الغذائية الضرورية، للتأكد من أنها تكسب الوزن الصحيح المطلوب لنمو الطفلين، ولعدم زيادة الوزن فوق الطبيعي لأن هذا الأمر يؤثر سلبا على صحة التوأم.

نقدم اليوم من خلال موضوعنا أفضل المأكولات والمشروبات الضرورية لغذاء مثالي للمرأة الحامل ولنمو طبيعي ومثالي للتوأم:

1. الأسماك: يحتوي السمك على الأوميغا 3 وهو غني باليود، السيلينيوم، الفسفور، الزنك، والبوتاسيوم الضرورية لجسم الحامل وللتوأم. فهو يعتبر من أهم الأطعمة لجسم المرأة الحامل وللجنين بما أنه ينمي قلب الجنين ويمنع الولادة المبكرة.
2. المكسرات: ان جميع أنواع المكسرات النيئة غنية بعدة أنواع من الفيتامينات وبالأوميغا 3.
3. الخيار: ان الخيار هو من أهم الخضار بالنسبة للمرأة الحامل بتوأم فهو غني بمضادات الأكسدة وبالفيتامين أ والمغنيسيوم، فهذه العناصر مهمة لترطيب جسم المرأة، رفع مناعة جسمها، والمحافظة على معدل ضغط الدم.
4. الحليب: الحليب ومشتقاته غني بالكالسيوم الضروري لجسم الأم المستقبلية.
5. السبانغ: يعد السبانغ من أهم العناصر الغنية بالحديد، الضرورية لجسم المرأة الحامل بتوأم.
6. الزبادي: ان الزبادي غني بالبروتين والمعادن التي تساعد على نمو الجنين بشكل صحي وسليم.
7. البيض: يحتوي البيض على الكثير من البروتينات، المعادن، والفيتامينات الأساسية لنمو التوأم.
8. أوراق الخضار الخضراء: هذه الأطعمة تعتبر غنية جدا بالفيتامين ج، الذي يعزز اكتمال نمو الأجنة ويحفز الكريات

الحمراء.

9. الحمضيات: ان كافة أنواع الحمضيات هي مثالية لإمتصاص الحديد في الجسم، فهي غنية بالفيتامين س.
10. البقوليات: البقوليات هي بذور نباتية مثل الفول، الفاصولياء، العدس، والحمص وتحتوي على حمض الفوليك الذي يمنع التشهوهات لدى الجنين.