

أنواع السلطات المسموح بتناولها للنساء الحوامل

خلال أشهر الحمل تحتاج المرأة الى نوعية طعام معينة توفر لها ولجنينها الفيتامينات والمعادن اللازمة. فهناك الكثير من الأطعمة لا تناسب المرأة الحامل وبالتالي تبتعد عن تناولها.

ولكن في المقلب الآخر، تعتبر السلطة من أهم الأطعمة التي يمكن للحامل أن تتناولها لما تحتوي على عناصر ومكملات غذائية. وفي ما يلي مجموعة من السلطات التي ينصح للحامل بتناولها:

1- السلطات الخضراء: تعدّ السلطة الخضراء المليئة بأنواع مختلفة من الخضار الطازجة مصدرا ممتازا للمعادن والفيتامينات. ولأنك تحتاجين إلى كميات إضافية يومية من الفولات والحديد، ننصحك بأن تستبدلي الخس أحيانا بالسبانخ، ذلك أن كوبا واحداً من السبانخ يمنحك 81 ملغ من الحديد و58 ميكروغرام من الفولات.

أضيفي إلى السبانخ القليل من الجبنة لتحصلي على الكالسيوم. لكن، انتبهي من استعمال أنواع الجبنة الطرية المستوردة، إذ يمكن أن تحتوي على بكتيريا مؤذية تسبّب لك الإجهاض.

2- سلطات الفاكهة: تعتبر سلطة الفاكهة خيارا ممتازا، ويمكن إعدادها بواسطة أنواع الفاكهة الكثيرة والآمنة للحامل، وفي طليعتها: الفراولة والكيوي والموز والتوت البري والتوت الأحمر أو الفرايمبواز والعنب والدراق.

وتبعاً لطولك ووزنك والفصل الذي أنت فيه، ستكون حاجتك اليومية من الفاكهة والخضار. والأرجح أن تتراوح هذه الحاجة بين 4 أكواب ونصف الكوب و6 أكواب من الفاكهة والخضار. وإن كنت في الفصل الثالث للحمل، فالأرجح أن تحتاجي كميةً أكبر بعد من الفاكهة.

3- سلطات اللحوم وثمار البحر: لا شكّ بأن البروتين مهم وضروري لنمو طفلك، ولكنّ العديد من مصادره غير آمن وغير محبذ خلال الحمل. ومن هذا المنطلق ننصحك بتجنب تناول أنواع السلطات التي تحتوي على اللحوم الباردة والسّمك النيء والبيض النيء وثمار البحر المدخنة وأنواع السمك الغنية بالزئبق، واستبدالها بالسلطات التي تحتوي على التونة المعلبة والمكسرات والتوفو والدجاج المطبوخ والحبش

والسلمون.

4- سلطات الحبوب والبقول: حاولي إغناء نظامك الغذائي بأنواع سلطات غير التقليدية، كسلطات البقول أو الباستا. امزجي مثلاً مجموعة منوعة من الحبوب غير المملحة باعتبارها مصدراً جيداً للبروتين والحديد. أضيفي إليها القليل من الخضار، مثل البطاطا الحلوة والذرة والفليفلة. نكهة الخلطة بعصير الحامض أو الخل.