

# الأطعمة الغنية بحمض الفوليك للحامل

يعتبر حمض الفوليك بطل الحمل وقد تم تصنيفه كأهم عنصر غذائي للحامل والجنين. لذلك ، يجب على الحامل ايلاء اهمية كبيرة لتناول هذا الحمض والانتظام على تناول الاطعمة الغنية به او حتى مكملاته الغذائية ، طوال فترة الحمل.

يعتبر حصول جسم المرأة الحامل على احتياجاته اليومية من حمض الفوليك أمر ضروري لتجديد الخلايا ونموها ، أما نقص هذا الحمض فيؤدي إلى اصابة الجنين بتشوهات خلقية في الجاز العصبي خاصةً ، وإلى اصابة الحامل بالاكتئاب.

يعرف حمض الفوليك بإسم الفيتامين B9 وهو يتمتع بالعديد من الفوائد على صحة الحامل والجنين . فهو يعد فيتامين أساسى للعديد من الوظائف الحيوية الأساسية المتعلقة بنواة الخلية والحمض النووي DNA. يعمل هذا الحمض على تصنيع كرات الدم الحمراء ويقضى من الإصابة بالأنيميا ، فهو يعمل هو والكالسيوم والحديد كضمانات أساسية لحمل آمن وصحي ومثالي.

الأطعمة الغنية بحمض الفوليك للحامل :

## الخضار الورقية الداكنة اللون

تأتي الخضار الورقية الداكنة اللون على رأس قائمة الأطعمة الغنية بحمض الفوليك للحامل . من بين هذه الخضار السبانخ والخس وورق اللفت والملوخية والعديد غيرها، فتحدث هذه الأطعمة ارتفاع بمستويات حمض الفوليك في الدم.



يفي طبق من هذه الخضار احتياجات الجسم من حمض الفوليك أما كوب من السبانخ منح الجسم 65% من حمض الفوليك.

### البروكلي

بعد البروكلي من أهم أغذية الديتوكسن، التي تطهر الجسم من السموم المتراكمة كما انه خصائص غني بالفولات. كوب من البروكولي يحتوي على 36% من احتياجات الجسم اليومية من هذا الحمض ويفضل تناول البروكولي مطبوخ على البخار أو نيء.



### الفواكه الحمضية

تعتبر الفواكه الحمضية على أنواعها ، فواكه غنية بالفولات ، فمثلاً حبة من البرتقال تزود الجسم حوالي 10% من الاحتياجات اليومية من

حمض الفوليك.



### الفول والعدس والبازيلاء

يعتبر الفول والعدس والبازيلاء من أكثر الأطعمة الغنية بالفولات، كوب من العدس يزود جسم المرأة الحامل حوالي 90% من احتياجات الجسم اليومية من حمض الفوليك، أما كوب من الفول يحتوي على ما يقرب 75% من الاحتياجات اليومية من هذا الحمض.



### الباذنجان

تعد الباذنجان من الخضار التي تطهر الجهاز الهضمي من السموم ، المترادفة بسبب عملية التمثيل الغذائي والهضم، كما أنها مصدر غني بالفولات. يحتوي كوب من الباذنجان على 25% من الاحتياجات اليومية من

حمض الفوليك.



## الحبوب والمكسرات

تحتوي الحبوب مثل السمسم وحبوب بذر الكتان، والمكسرات مثل اللوز والجوز والكافور السوداني ، بشكلٍ خاص ، على نسبة عالية من حمض الفوليك . يزود كوب من الفول السوداني جسم الحامل كاملاً احتياجاته اليومية من حمض الفوليك.



## القرنبيط

يعرف القرنبيط انه مصدر غني بالفيتامين C وحمض الفوليك . يحتوي كوب من القرنبيط على 14٪ من احتياجات جسم الحامل اليومية من هذا الحمض.



## الذرة

يمكن أن يزودك ملء فنجان من الذرة بما يقرب من 9% من احتياجات جسمك اليومية من حمض الفوليك.



## الأفوكادو

تعرف الأفوكادو أنها من الأطعمة المثالية خلال فترة الحمل أو حتى الاستعداد للحمل. كوب من الأفوكادو يحتوي على 90 ميكروغرام من حمض الفوليك. بالإضافة إلى ذلك ، تحتوي هذه الفاكهة على الأويغا 3 ، دهون صحية مفيدة لقلب الحامل ودماغ الجنين ونموه بطريقة صحية وسليمة .



### بذور دوار الشمس

تحتوي قبضة يد من بذور دوار الشمس على 82 ميكروغرام من حمض الفوليك كما أنها تحتوي على الكالسيوم والحديد . لذلك ، ينصح تناول بذور دوار الشمس الغير مملحة كوجبة خفيفة خلال فترة الحمل.

