

# الفيتامين C لتجنب تشققات الحمل

إن كنت حاملا وتخشين على بشرتك من التشقق، عليك سيدتي أن تحسني أولا نوعية غذائك، فقد يساعدك الأمر إلى تجنب كسب الكيلوغرامات بشكل مفرط أولا، وفي خفض احتمالات إصابتك بتشققات الحمل.

وفي ما يلي، نصائح مفيدة للوقاية من تشققات الحمل والتخفيف من حدتها من خلال الأطعمة التي تجنبك هذه المشكلة:

## الأطعمة الغنية بالفيتامين C

يلعب الفيتامين C دورا مهما في حماية خلايا البشرة والحفاظ على صحتها، وإنتاج خلايا جلدية جديدة وصحية. فإن أضفت أطعمة غنية بالفيتامين C إلى نظام أكلك اليومي، ستعزز مرونة بشرتك وتقل فرص ظهور الخطوط والتشققات على خصرك وفخذيك وأنحاء أخرى من جسمك.

من بين مصادر الفيتامين الأكثر شيوعاً، نذكر لك على سبيل المثال الفاكهة الحامضة كالغريب فروت والليمون، الشمام والبروكولي والفليفلة الخضراء والكيوي وأنواع التوت.

## الأطعمة الغنية بالفيتامين E

يعتبر الفيتامين E عاملا ضروريا لضمان صحة البشرة وإصلاح البشرة التالفة. وبفضل قدراته المقاومة للتأكسد، يُقال في أنه يوفر فوائد وقائية من الجذور الحرة والمواد السامة المتواجدة في البيئة.

ومن بين الأطعمة الغنية بهذا الفيتامين، اختاري البذور والأفوكادو والمكسرات وزبدة الفستق ونخالة الشوفان والبندورة المطهولة.

## الأطعمة الغنية بالفيتامين A

يُعد هذا الفيتامين من العناصر الغذائية المهمة لبشرتك خلال الحمل، ومرد ذلك إلى قدرته على الحفاظ على صحة البشرة وتحفيز إنتاج خلايا جلدية جديدة.

يمكنك أن تجدي الفيتامين A في الكثير من الأطعمة لاسيما البرتقال

والجزر والبطاطا الحلوة واليقطين والمانغا والمشمش والتونا والخضراوات الخضار مثال السبانخ.

### الأطعمة الغنية بالزنك

يساهم تناول الأطعمة الغنية بالزنك في تحفيز إنتاج مادة الكولاجين التي تمنح البشرة مظهرها الصحي من خلال العمل على إبقاء طبقات البشرة متماسكة مع بعضها البعض. ولكي تزيدي معدل الكولاجين في جسمك والاستفادة من قدراته إلى أقصى حد، جرّبي إضافة العنب والفاصولياء والعدس والموز إلى نظام غذائك طوال فترة الحمل.