# فواكه وخضار تناوليها بالشهور الأخيرة من الحمل

تعتبر فترة الحمل من الفترات التي يحتاج بها جسم المرأة إلى اتباع نظام غذائي صحي وسليم ، لذا فمن الضروري أن تتناول الأطعمة الغذائية التي تحتوي على العناصر المفيدة والفيتامينات الضرورية لصحتها وصحة الجنين.

إليك 10 أنواع فواكه وخضار تناوليها بالشهور الأخيرة من الحمل ، لكي تصبح صحة جنينكِ جيدة ومثالية وينمو بشكل سريع ومنتظم ، تعرفي عليها:

- **الموز**

يحتوي الموز على البوتاسيوم الضروري لقل الجنين ، كما إنه يساعد على تهدئة التشنجات والإرهاق . لذا ، يعتبر الموز من الفواكه الضرورية للجسم أثناء الحمل ، ولكن لا يجب الإفراط في تناوله لكي لا يعمل على زيادة الوزن.

- **البرتقال**

يعد الفيتامين C من بين أكثر الفيتامينات التي يحتاجها الجسم مما هو مهم للصحة العامة ، فيجب على المرأة الحمال تناول البرتقال الذي لن يمد الجسم بهذا النوع من الفيتامينات كما يمد الجسم بكمية كبيرة من المياه . بالإضافة الى ذلك، يحتوي البرتقال على حمض الفوليك والألياف ، الضرورية للحامل والجنين ، لذا يعد من أفضل الفواكه التي يحتاجها الجسم أثناء الحمل

- **المشمش**

يعتبر المشمش من الفواكه الغنية بالحديد و البيتا كاروتين والكالسيوم والبوتاسيوم ، لذا يعد طعام رائع للمراة خلال فترة الحمل . كما يوفر المشمش للجسم عناصر غذائية ضرورية ويساعد على نمو الجنين بشكل صحي.

- **المانجو**

المانجو هي من بين الفواكه الغنية بالبوتاسيوم والفيتامين A و C ، الضرورية لنمو الجنين بطريقة صحية ، بحيث تعمل على ضبط ضغط الدم وتعزيز جهاز المناعة ، الذي يضعف عمله اثناء فترة الحمل.

- **الكرز**

يساعد تناول الكرز أثناء فترة الحمل على تحفيز تدفق الدم إلى المشيمة ومن ثم إلى الجنين وإمداده بالأكسجين . كما يحتوي الكرز على هرمون الميلاتونين ، الذي بدوره يحفز نمو الخلايا ويساعد على النوم ، خصيصًا خلال بعض الشهور التي تصاب بها الحامل بالأرق ، لذا ، فتناول الكرز خلال الحمل يعد ضروري لك ولصحتك وصحة جنينك.

- **التفاح**

يعرف التفاح انه من الفواكه المفيدة لتقوية جهاز المناعة ، بالإضافة إلى أنه غني بالفيتامين A وD وC وH والزنك ، التي تعتبر كلها عناصر مليئة بمضادات الأكسدة ، والتي تعد بدورها ضرورية جدًا لنمو الجنين . كما قد أثبتت بعض الجاراسات ان تناول التفاح خلال الحمل يقلل من خطر إصابة الطفل بالربو والإكزيما فيما بعدز

- **البطيخ**

يعد البطيخ من الفواكه الضرورية لتوفير الماء للجسم والحفاظ عليه رطبًا ، كما انه مليء بالفيتامينات والمغنيسيوم والبوتاسيوم والتي تعتبر عناصر يجب الحصول عليها خلال الحمل ، بما انها تساعد بالتقليل من تقلص العضلات خلال هذه المرحلة.

- **التمر**

يتميز التمر بانه من بين الثمار الضرورية للجسم بشكل عام ، وأيضًا خلال الأشهر الأخيرة من الحمل بشكل خاص . يعالج التمر العديد من المشكلات التي قد تواجهها الحامل مثل الإمساك ، فضلاً عن فوائده الكثيرة للجنين ، بما انه يحتوي على حامض الفوليك الضروري للنمو السليم ، كما انه يحتوي على نسبة كبيرة من الألياف ، التي تعالج المشكلات الصحية خلال هذه الفترة مثل الإمساك والبواسير بالإضافة الى انه يقلل احتمالية الإصابة بتسمم الحمل.

- **الأفوكادو**

تحتوي ثمرة الأفوكادو على فوائد غذائية وصحية كثيرة ، فهو من بين الثمار المهمة للحامل والجنين ، بما انها تحتوي على حمض الفوليك والفيتامين C . من جهة أخرى ، تعمل الأفوكادو على التخفيف من الشعور بالغثيان خلال الحمل.

- **الجزر**

الجزر هو من بين الخضروات الأساسية والضرورية للحامل ، إذ انه يحتوي على الفيتامين A ، الضروري لصحة العيون والأسنان ، كما انه يفيد الجنين بحيث يعمل على تقوية عظام فكه.