

10 أطعمة ينبغي على المرأة الحامل تناولها

هذه مجموعة أطعمة ينبغي على المرأة الحامل إدخالها في نظامها الغذائي لكي تغذي نفسها وجنينها!

1. البيض: سواء إن كنت تحبيه مقلي، مخلوط مع خضار، مغلي، أو بمثابة عجة، البيض هو المعيار الذهبي للحصول على كمية البروتين الكافية لك ولطفلك قبل الولادة. بالإضافة، البيض مصدر كبير لحمض الفوليك، الحديد، والكولين.
2. البطاطا الحلوة: البطاطا الحلوة مصدر مليء بالألياف المغذية، الفيتامين ب 6، البوتاسيوم، الفيتامين س، الحديد، والبيتا كاروتين. هل كنت تعلمين أن البطاطا الحلوة تحتوي على نسبة بوتاسيوم أعلى من النسبة الموجودة في فاكهة الموز؟!
3. المكسرات: هذه الوجبة الخفيفة مليئة بالدهون الصحية (بما في ذلك الأوميغا 3 لتفتيح الذهن)، البروتين، الألياف، ومجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن. بالإضافة الى ذلك، تناول المكسرات يساعد في أخذ كمية ٨٠٠ ملليغرام من المغنيزيوم التي من المفترض الحصول عليها إن كنت حامل.
4. الفول والعدس: إذا كنت لا تحبين أكل اللحوم، الفاصوليا والعدس مصادر كبيرة من البروتين والحديد، بالإضافة إلى حمض الفوليك، الألياف، والكالسيوم. الفاصوليا (وخاصة تلك المخبوزة) مصدر مغذي جداً يحتوي على كميات عالية من الزنك.
5. اللحوم الخالية من الدهون: بالتأكيد، كلنا نعلم أن اللحوم مصدر كبير للبروتين، ولكن اللحوم الحمراء ولحم الخنزير مليئة أيضاً بالحديد والفيتامين ب.
6. عصير البرتقال: اشربي كوب من هذا العصير كل صباح لأنه يحتوي على حمض الفوليك، البوتاسيوم، وبطبيعة الحال، الفيتامين س.
7. اللبن: اللبن يحتوي في الواقع على كمية أكبر من الكالسيوم بالنسبة إلى الحليب. بالإضافة الى ذلك، اللبن يحتوي على المواد الغذائية التي تبني العظام الأساسية، الفيتامين ب، البروتين، والزنك.
8. الشوفان: الشوفان مصدر مهم للألياف، البروتين، والفيتامين ب٦.
9. الخضار الورقية: هذه الخضار تحتوي على مضادات الأكسدة

والعناصر المغذية. الخضار الورقية الداكنة اللون، السبانخ،
الهلين، القرنبيط، واللفت ينبغي أن تؤكل بشكل منتظم.
10. سمك السلمون: هذه الأسماك الزيتية مصدر ممتاز للأحماض
الدهنية، الأوميغا ٣، والبروتين.