10 فوائد للفراولة بالنسبة للحامل والجنين

يبدأ لدى فور علم الأم المستقبلة بخبر حملها شعورها الكبير بالسعادة والفرح والحماس وتبدأ رحلة الإستعداد لإستقبال المولود. بالإضافة الى ذلك يبدأ لدى الأم أهمية اتباع نظام غذائي صحي وسليم لتقوية المناعة وتعزيز صحتها وصحة الجنين.

يوجد العديد من الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن والبروتين والعناصر الغذائية والصحية ومن بين هذه الأطعمة، الفراولة. تعرف الفراولة أنها من أهم الفاكهة التي تحتوي على الكثير من العناصر الغذائية الضرورية للحامل والجنين.

لذلك نقدم لك أهمية الفراولة وفوائدها خلال فترة الحمل:

- تساعد الفراولة على نمو الخلايا السمعية لدى الجنين لأنها تحتوي على نسبة عالية من اليود، الذي يساهم في بناء خلايا عظام الجنين ويساعد في زيادة مستويات ذكائه.
- تحتوي على نسبة عالية من حمض الفوليك، الأساسي في نمو خلايا الجنين بطريقة سليمة ويحمي الجنين من الإصابة بالتشوهات الخلقية.
- تقوي جهاز المناعة لدى الجنين لان الفراولة غنية بالفيتامين C لذا يتمكن الطفل من مواجهة الأمراض فيما بعد.
- تحتوي الفراولة على المغنسيوم والكالسيوم والحديد، الضرورية لوقاية جسم الحامل من التعرض للإصابة بالأمراض. يقي الحديد من مرض فقر الدم خلال الحمل أما الكالسيوم يحافظ على صحة الأسنان والعظام.
- تساعد الفراولة على نمو الحبل الشوكي للجنين لأنها تحتوي على نسبة عالية من الفولات.
- تحمي الحامل من التعرض الى متاعب الحمل مثل الإصابة بالإمساك، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية.
- تحمي من الإصابة بمشاكل القلب وتصلب الشرايين.
- تؤثر الفراولة بشكل إيجابي على بشرة الأم وتضفي الحيوية والإشراق وتحميها من جفاف البشرة.
- تحتوي على الفيتامين C ، الذي يقوي جهاز المناعة لدى الحامل ويحميها من الإصابة بالأمراض.

- تحتوي الفراولة على المنجنيز، القادر على معالجة الأمراض، والذي يعد عنصر غني بمضادات للالتهابات.