

إفطار صحي وسليم للمرأة الحامل

تعد وجبة الإفطار أهم وجبة في اليوم بالنسبة لكل شخص وهي وجبة أساسية للمرأة الحامل طوال فترة الحمل ولا يجب الإستغناء عنها ولا يوم ويجدر أن يبدأ نهارك الصحي والمغذي والسليم بوجبة الفطور الصحية والغنية بالفيتامينات والحديد والمعادن والعناصر الغذائية الضرورية لك ولجنينك والتي تساعد على النمو.

إليك أفضل فطور صحي ومتوازن لإستهلاكه طوال فترة الحمل:

منتجات الألبان: يعد الحليب ومنتجات الألبان من أهم العناصر الغذائية التي يجب أن تستهلكها بشكل يومي طوال فترة الحمل لأنها أهم مصدر للكالسيوم الضروري لصحة الطفل وبناء عظامه وعضلاته وأعصابه بشكل طبيعي. احرصى على شرب كوب من الحليب يوميا خلال وجبة الإفطار.

البروتين: ينصح بتناول البروتين بشكل خاص ابتداءً من الشهر الرابع حتى انتهاء الحمل فهو عنصر غذائي مهم جداً لنمو الجبين بطريقة طبيعية وسليمة وإمداده القوة والصحة بعد الولادة. ان البروتين موجود بشكل خاص في البيض واللحم الأبيض والسّمك والمأكولات البحرية والمكسرات والبقوليات لذلك يجب أن تحرصي على استهلاك نوع من البروتين كل يوم ضمن الفطور.

الحبوب الكاملة: تساعد الحبوب الكاملة على إضافة الشعور بالشبع بعد تناولها ولمدة طويلة كما انها مصدر مهم للألياف الضرورية لصحة الحامل والجنين. احرصى على تناول دقيق الشوفان مع لبن الزبادي أو الحليب والفواكه الطازجة على الإفطار.

الفاكهة الطازجة: تعد الفواكه مصدر مهم للفيتامينات والمعادن وهي مصدر مهم لمضادات الأكسدة والتي تعد جميعها عناصر ضرورية لك خلال الحمل وللجنين. ينصح بإستهلاك نوع من الفاكهة الطازجة خلال وجبة الغفطار يوميا للحصول على فطور صحي وسليم كما انه عليك تناول حصتين من الفاكهة خلال اليوم.