

3 أطعمة عليك تناولها بعد الولادة!

تعتبر الولادة من أكثر الأمور التي يمكن ان تغير حياة المرأة ليس من الناحية الفكرية فحسب، بل من الناحية الجسدية أيضاً. اذا كنت قد رزقت بطفل عليك إعادة الطاقة لجسمك، لذلك لا تترددي في تناول هذه الأطعمة:

• الحمص

يحتوي الحمص على الكثير من الزنك الذي يساعد الجسم على الشفاء، وإصلاح الخلايا وبناء الكولاجين. يعتبر الزنك أساسياً للصحة في الإجمال. أما في ما يخص عملية الشفاء، فإنه يساعد الجسم على الحفاظ على السلامة الهيكلية للأنسجة الجلدية والأغشية المخاطية، لذلك ينصح المصابين بقرحات جلدية بتناوله. فائدة أخرى هي أن الزنك يساهم في تقسيم الخلايا، وهي وظيفة مسؤولة عن خلق نسيج جديد. بالإضافة إلى ذلك، فإنه مهم جداً لتقوية المناعة مما يعمل على محاربة العناصر الضارة المحتملة وتجنب تطور التهابات الجروح.

• دقيق الشوفان

يعتبر دقيق الشوفان من افضل الاطعمة التي تساعد على خسارة وزن الحمل. ستساعد الألياف الأمعاء على التحرك من جديد. يمكن للألم، والصدمات النفسية، والإجهاد، وكل الأمور الأخرى أن توقف جسمك عن العمل. ستقوم الألياف التي يحتويها دقيق الشوفان على تشجيع جسمك للتخلص من النفايات دون التسبب في الكثير من الغاز أو الانتفاخ

• توت

لا تدرك الكثير من الأمهات الجديديات، أن الولادة في المستشفى تشبه إلى حد كبير العملية الجراحية إذ انها تشمل الأدوية التي لم يعتد جسمك عليها. عندما نسمح للأدوية بدخول جسدنا، فإنه يعمل على محاربتها من خلال الأكسدة، كما ان الأدوية هي أساساً سموم في نظامنا تنتج عن الجذور الحرة. لذلك نحتاج الى بعض الأطعمة المضادة للأكسدة لمساعدتنا على تنظيف جسدنا. والتوت هو المناسب لذلك! إذ انه يحتوي على مستويات عالية في المواد المضادة للاكسدة.