من أين تكتنزين الفولات لحملك؟

خلال أشهر حملها تحتاج المرأة الى تأمين حاجاتها من الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها جسمها وجنينها، وإذا كنت تبحثين عن مصادر غذائية تحتوي على الفولات اللازمة لحمل سليم، تعرفي معنا الى هذه القائمة:

العدس الذي يحتوي كل نصف كوب منه على 180 ميكروغرام من الفولات، إلى جانب العديد من المغذيات الصديقة للحامل على غرار الحديد والألياف وأنواع النشويات التي تُحرق ببطء.

الخضراوات الورقية التي تحتوي على كميات عالية من الفولات وفي طليعتها السبانخ (218 ميكروغرام من الفولات/ كوبين) والكرنب.

الليمون الذي يعتبر خيارا ممتازا للوجبات السريعة بفضل احتواء كل قطعة كبيرة منه على 55 ميكروغرام من الفولات وكل كوب عصير على 74 ميكروغرام من الفولات.

الهليون الذي يحتوي كل كوب منه على 79 ميكروغرام من الفولات والذي يمكن تناوله في مجموعة واسعة من وصفات أطيب طبخة.

الفاصولياء الحمراء التي يشمل كل نصف كوب منها على 115 ميكروغرام من الفولات وتدخل في العديد من الوصفات.

البروكولي الذي يمنحك حاجتك اليومية من حمض الفوليك، نظراً إلى احتواء كل كوب منه على 104 ميكروغرام من الفولات، إلى جانب مغذيات أخرى كالفيتامين C والبيتا كاروتين.

بذور دوار الشمس التي تحتوي كل أونصة منها على 82 ميكروغرام من الوفلات والتي يمكن تناولها لوحدها أو مضافةً إلى أطباق الشوربة والسلطة.

الأفوكا الذي يعدّ أحد أهم الأطعمة المغذية والصديقة للحامل بفضل غناه بالأوميغا 3 وحمض الفوليك (حيث يحتوي كل كوب من الأفوكا المقطعة على 90 ميكروغرام من الفولات).

عصير البندورة الذي يمكن تناوله على وجبة الفطور نظراً إلى احتوائه على كمية قليلة من السكر والكثير من حمض الفوليك (48 ميكروغراماً في الكوب الواحد).