7 أطعمة تساعد على زيادة ذكاء الجنين

يعتبر النظام الغذائي الصحي والسليم والغني بالعناصر الغذائية أكثر أمر يجب أن تحرص المراة الحامل على الإهتمام به طوال فرتة الحمل، لإستهلاك العناصر والفيتامينات والمعادن الضرورية لنمو الجنين.

يوجد الكثير من الأطعمة التي تساعد على بناء أجهزة جسم الجنين ويجد انواع معينة تعمل على تحفيز نمو ذاكرة الجنين وتساعد على بناء دماغه وتحفز ذكائه طوال فترة الحمل.

أهم 7 أطعمة عليك تناولها لزيادة ذكاء الجنين:

1. **الأسماك:** تعتبر الأسماك من أهم المأكولات التي تزيد ذكاء الجنين لانها تحتوي على والأحماض الدهنية أوميجا 3 و6 والعناصر الغذائية الضرورية لنمو الدماغ
2. **البطيخ:** يتمتع البطيخ بالكثير من المنافع بالنسبة للمراة الحامل وهو غني بالكبريت والفسفور والفيتامين H ، لذلك يحسن ذكاء الجنين ويعالج التيفويد وأمراض الروماتيزم.
3. **السبانخ:** يحتوي السبانخ على الحديد وحمض الفوليك، الضروري لتعزيز انتاج حمض الـ DNA، والمواد المضادة للأكسدة، التي تحمي أنسجة الجنين من التلف وتطور الذكاء.
4. **الأفوكادو:** الأفوكادو غنية بنسبة كبيرة من حمض الفوليك، الذي يعزز إنتاج المايلين، الحصن الواقي الذي يحمي الأعصاب بالجهاز العصبي المركزي لدى الجنين.
5. **البيض:** يعد البيض مصدر لعنصر الكولين، الذي يعزز وظائف الدماغ وينمي ذاكرة الجنين وذكائه. يمكنك تناول بيضتين في اليوم للحصول على نصف الكمية اللازمة من الكولين.
6. **الخضار:** تحتوي الخضار على مضادات الأكسدة وتحديدًا تلك التي لونها داكن، التي تحمي دماغ الجنين من الخلل وتزيد نسبة

ذكائه. عليك الحرص على غسل الخضار جيدًا قبل تناولها لتعقيمها من الجراثيم ويمكنك استبدال الخضار الطازجة بعصير هذه الخضار أو الحساء.

7. **بذور قرع العسل:** تعد بذور قرع العسل غنية بالزنك الضروري لتكوين دماغ الجنين وتحسين عمليات الإرسال والاستقبال وتنشيطه.