7 أطعمة غنية بحمض الفوليك ضرورية للحامل والجنين

تم تصنيف حمض الفوليك أهم عنصر غذائي، بحيث يجب ايلاء أهمية كبيرة لتلبية حاجات الجسم من الاحتياجات اليومية منه، فيساعد بشكل خاص على تجديد عمل الخلايا ونموها.

يعرف حمض الفوليك بإسم الفيتامين B9، فيتامين أساسيّ لتأدية العديد من الوظائف الحيوية، تصنيع كرات الدم الحمراء ومنع حدوث الأنيميا. لذلك يعد حمض الفوليك عنصر ضروري للمرأة الحامل ولأسس الحمل السليم ونمو الجنين.

يعد حمض الفوليك هو الموجود بالمكملات الغذائية أو الفيتامينات بينما يطلق عليه الفولات من مصادره الطبيعية. تعرفوا على مصاد الفولات الطبيعية:

- الخضار الورقية الداكنة اللون: تعد الخضار الورقية على رأس القائمة الأغذية الغنية بالفولات، وتشمل السبانخ والخس وورق اللفت، وهذه الأطعمة تحدث ارتفاعًا في مستويات حمض الفوليك في الدم بمجرد تناولها.
- البروكلي: يعد البروكلي من أهم أغذية الديتوكس لتطهير الجسم من السموم كما أنه غنيّ بالفولات. كوب من البروكولي يلبي 26% من حاجة الجسم اليومية من حمض الفوليك.
- الفواكه: تعتبر الفواكه الحمضية، بشكل خاص، من اهم الأطعمة الغنية بالفولات.
- الفول والعدس والبازلاء: تعتبر هذه الاخيرة من أبرز الأطعمة الغنية بالفولات. كوب من العدس يزود الجسم 90% من احتياجاته من حمض الفوليك، أما كوب من الفول فيزود الجسم نسبة 75%.
- البامية: تعتبر البامية من الخضار التي تنقي الجهاز الهضمي من السموم نتيجة الهضم والتمثيل الغذائي كما انها مصدر مهم للفولات.
- الحبوب والمكسرات: تعتبر الحبوب (السمسم وبذر الكتان) والمكسرات (اللوز والفول السوداني) مصدر مهم جدًا للفولات، وخاصة الفول السوداني. كوب من الفول السوداني يزود الجسم كامل احتياجاته اليومية من حمض الفوليك.
- القرنبيط: يعرف القرنبيط انه مصدر مهم جدًا للفيتامين C

والفولات. كوب من القرنبيط يزود الجسم 14% من احتياجاته اليومية من حمض الفوليك.