7 أطفمة غنية بأمض الفوليك ضرورية للحامل والجنين

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

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

يعد أمض 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 ارتفاعاً في مستويات أمض الفوليك في الدم بمجرد تناولها.
- البروكلي: يعد البروكلي من أهم أغذية الديتوكس لتطهير الجسم من السموم كما أنه غني بالفولات. كوب من البروكلي يلبى 26% من حاجة الجسم اليومية من أمض الفوليك.
- الفواكه: تعتبر الفواكه الحمضية، بشكل خاص، من أهم الأطعمة الغنية بالفولات.
- الفول والعدس والبازلاء: تعتبر هذه الأخيرة من أبرز الأطعمة الغنية بالفولات. كوب من العدس يزود الجسم 90% من احتياجاته من أمض 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 أنها مصدر مهم للفولات.
- الحبوب والمكسرات: تعتبر الحبوب (السمس و بذر الكتان) والمكسرات (اللوز والفول السوداني) مصدر مهم جداً للفولات، وخاصة الفول السوداني. كوب من الفول السوداني يزود الجسم كامل احتياجاته اليومية من أمض الفوليك.
- القرنبيط: يعرف القرنبيط أنه مصدر مهم جداً للفيتامين C

والفولان. كوب من القرنبيط يزود الجسم بـ14% من احتياجاته اليومية من حمض الفوليك.