

7 أطعمة تساعد على زيادة ذكاء الجنين

يعتبر النظام الغذائي الصحي والسليم والغني بالعناصر الغذائية أكثر أمر يجب أن تحرص المرأة الحامل على الإهتمام به طوال فترة الحمل، لـاستهلاك 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 لأنها تحتوي على والأحماض الدهنية أوميجا 3 و 6 والعناصر الغذائية الضرورية لنمو الدماغ



2. **البطيخ:** يتمتع البطيخ بالكثير من المนาفع بالنسبة للمرأة 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 إنتاج 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 الكوليدين، الذي يعزز وظائف الدماغ وينمي ذاكرة الجنين وذكائه. يمكنك تناول بيضتين في اليوم للحصول على نصف الكمية اللازمة من الكوليدين.



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 جيداً قبل تناولها لتعقيمه من الجراثيم ويمكنك استبدال الخضار المطازجة بعصير هذه الخضار أو الحساء.



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

