

7 أطفمة على المرأة الحامل الإمتناع عن تناولها

خلال فترة حملها تحتاج المرأة إلى نظام غذائي صحي يؤمن لها كل ما تحتاجه من غذاء لها ولجنينها، ولكن هناك الكثير من الأطفمة التي تمنع عنها الحامل لأنها تؤثر عليها من ناحية إكسابها وزناً إضافياً من دون أي فوائد غذائية، كما ويمكن أن تسبب للجنين حساسية غذائية.

وفي ما يلي مجموعة من الأطفمة التي تُمنع المرأة الحامل على تناولها خلال أشهر حملها:

1- الذّودلز المقلي: يحتوي طبق الذّودلز المقلي على الكثير من السعرات الحرارية، الأمر الذي يكسب المرأة وزناً زائداً يفوق المعدل الطبيعي بكثير.

2- الباستا: تحتوي الباستا على مادتي الفيتات التي تمنع امتصاص الجسم لبعض أنواع المغذيات كالزنك والمغنزيوم، واللكتين التي تسمح بدخول المواد المعالجة إلى الدم. ومن هنا، ضرورة تناول الباستا باعتدال أثناء فترة الحمل.

3- البطاطا المقلية: تشكّل البطاطا جزءاً من المأكولات المقلية المليئة بالزيوت التي لا بدّ أن تتلافها أثناء الحمل، كونها تزيد من حدّة شعورك المستمرّ بالغثيان ورغبتك في التقيؤ.

4- البرغر: صحيح أنّ البرغر مغرٍ وتصبح مقاومته، لكنّ الأفضل عدم تناوله أثناء الحمل نظراً إلى ما يحتوي عليه من مواد معالجة وغير صحيّة. في حال رغبت بتناوله بشدّة يمكنك إعداده بالمنزل بطريقة صحيّة.

5- البيتزا: تحتوي الطبقة الفوقية للبيتزا على أسوأ المكوّنات وأكثرها أذيةً للجنين الذي ينمو بداخلك، كما أنّ بعض أنواعها قد يتسبب لطفلكِ بالحساسية الغذائية.

6- الفطائر المحلّاة: تعتبر الفطائر المحلّاة من أكثر الأطفمة الجاهزة المرغوبة أثناء الحمل، ولكنها قد تشكّل خطراً عليكِ وعلى حملك، إن عجزتِ عن التحكم برغبتكِ بها وتناولتِ منها أكثر مما

ينبغي.

7- الناتشو: يعتبر الناتشو من أسوأ المأكولات السريعة بالنسبة إلى الحامل، كونها مقلية بالزيوت وتحتوي على الكثير من السعرات الحرارية التي يمكن أن تسبب لك الانتفاخ خلال هذه الفترة الدقيقة من حياتك.