

من أجل صحتكِ والجنينِ ☐ احرصى على تناول هذه الأغذية



الثلاثاء 21 يونيو 2016 11:06 م

ينصح عدد من خبراء التغذية المرأة الحامل بضرورة تناول بعض الأغذية من أجل صحتها وصحة جنينها، منها بحسب مجلة mother and baby:

- الجين والزيادي

من أهم مصادر الكالسيوم الضروري جدًا لصحة الجنين الذي لا زال في طور التكوين وتحتاج عظامه إلى الكثير من الدعم حتى يصبح قويًا. حتى يستفيد الجسم من هذا الكالسيوم احرصى على التعرض للشمس في الفترة الصباحية منذ شروق الشمس وحتى العاشرة صباحًا أو بعد العصر وحتى غروب الشمس ☐

- البروتين

حتى تضمني عدم تعرضك للأنيميا أثناء الحمل، اهتمي بتناول كميات كافية من البروتين يوميًا وفي كل وجبة ، والبروتين موجود في اللحوم والبيض والحبوب الكاملة ☐

- الألياف

لضمان ولادة طفل جميل يتمتع بصحة جيدة يجب أن تهتمي بتناول الكثير من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة التي تضمن لكي طفل ذو بشرة نضرة وصحة جيدة ☐

- السوائل

تناولي الشوربة والعصائر والمياه لتحميكِ من ارتفاع ضغط الدم وتضمن وصول الغذاء إلى طفلك بسهولة وتيسر عليكِ الولادة خاصة إذا تناولتها بكثرة في أيام الحمل الأخيرة ☐