

8 نصائح غذائية لزيادة فرص الحمل عند النساء



الخميس 3 نوفمبر 2016 04:11 م

أكد عدد من الباحثين أن إتباع نظام غذائي صحي قد يساعد على زيادة فرص الحمل لدى النساء ، وتشير الدراسات إلى أن النظام الغذائي هام جداً للتقليل من مشاكل الحمل، لذا ينصح المختصون بـ 8 ارشادات غذائية يجب على النساء إتباعها من أجل زيادة خصوبتهن، بحسب موقع "هيلستتا" الأميركي

1- تناول البروتين مع كل وجبة:

البروتين هام جداً في تكوين الهرمونات ، وتطوير الخلايا ، وتشمل المصادر الجيدة للبروتين الدجاج والبيض والزبادي والسمك والسالمون البري والحبوب والمكسرات .

2 - تناول الطعام الصحي بقدر الإمكان:

يمكن تناول الحبوب الكاملة من الأرز البني والدقيق الأسمر والشوفان ، كما أن هذه الأطعمة مصدر غني لفيتامين "بي" والعناصر المعدنية مثل المنجنيز والزنك والكروم .

3-تنوع الخضروات والفاكهة:

تحتوي الخضروات والفاكهة على مضادات الأكسدة والمواد الكيميائية النباتية الهامة

5- تناول الخضروات الورقية:

مصدر غني لحمض الفوليك ، كما أنها مصدر غني للألياف من أجل هضم صحي ، والتي تمنع عدم الإلتزان الهرموني ، كما يمكن طهي هذه الخضروات على البخار للحفاظ على قيمتها الغذائية .

6-عدم الإسراع في تناول الطعام:

يبدأ الهضم من الفم ، والأكل بسرعة كبيرة قد يقلل من قدرتك على إمتصاص الطعام والإستفادة من العناصر الغذائية التي يحتويها .

7- تناول الخضروات والفاكهة الموسمية:

تناول الخضروات والفاكهة المزروعة وفق دورة طبيعية من الممكن أن تحسن القيمة الغذائية للطعام .

8- تناول المكملات الغذائية حال الحاجة إليها:

من المقبول طبيياً الآن تناول أنواع معينة من الفيتامينات والعناصر المعدنية من أجل زيادة فرص الحمل ،عن طرق دعم توازن الهرمونات