

كم كوبًا من الحليب تحتاجه الحامل يوميًا؟



الأحد 12 مارس 2017 03:03 م

التغذية السليمة تساعد جسمك على تحمل متاعب الحمل وآلامه، وتضمن لك ولمولودك القادم صحة جيدة، وتشير الدراسات إلى أن شرب الحليب يوميًا مفيد جدًا للحامل وجنينها، فهو يحتوي على العديد من العناصر الغذائية اللازمة لها في هذه الفترة، منها:

البروتين: فالحليب ومنتجاته من أهم المصادر الغذائية الغنية بالبروتين المفيد لجسم الحامل، ولتكوين الهيكل العظمي للجنين

سكر اللاكتوز: فهو من أهم مصادر الطاقة التي تساعد جسم الحامل على امتصاص الأملاح المعدنية كالسيوم والفسفور، كما أنه يعالج الإمساك ويقاوم البكتيريا الضارة في الأمعاء

الفييتامينات الضرورية لصحة الحامل: مثل: فيتامين "ب" المسؤول عن سلامة العظام وقوتها، وفيتامين "ب6" الذي يساعد على امتصاص البروتين في الجسم
إدًا، ما كمية الحليب اللازمة التي تحتاجها الحامل يوميًا؟

يوصي الأطباء بتناول الحامل 3-4 أكواب من الحليب يوميًا، تناول يوميًا حليب منديشة الطازج الخالي من المواد الحافظة، وخذي في اعتبارك أنك إن لم تحصلي على الكم الكافي من الكالسيوم بصورة يومية، فإن الجنين سيأخذ من مخزون جسمك من هذه العناصر، ما قد يسبب لك مشكلات في المستقبل

كذلك، عليك بتوزيع هذه الكمية على أوقات متفرقة من اليوم، فيمكنك مثلاً، تناول كوب من الحليب في وجبة الإفطار، وشرب كوبين من الحليب على مدار اليوم، وبعد وجبة العشاء، تناول كوب من الزبادي أو الحليب الرائب

وإن كنتِ لا تحبين الحليب سادة، يمكنك التنويع في طريقة تناوله، كخلطه بالكورن فليكس أو الشوفان والعسل، أو إدخاله في عصائر طبيعية، مثل: الموز بالحليب أو الفراولة بالحليب

ولو كنتِ تعانيين من الحموضة، عليك أن تختاري الحليب خالي الدسم أو نصف الدسم، لأن نسبة الدسم العالية قد تزيد من مشكلة الحموضة لديك

وأخيراً، لا تنهواني في تناول الكمية المناسبة من الحليب ومنتجاته يوميًا، فهو يحتوي على العناصر الغذائية اللازمة لجسمك ولنمو جنينك بصورة جيدة، كالسيوم والبروتين والفييتامينات، وتذكري جيداً أنك ستظلين محتاجة لهذه الكمية طوال فترة الحمل وحتى بعد الولادة