

الأكل الصحي في فترة الحمل

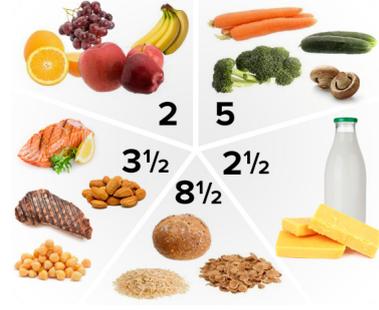
الأكل الصحي في فترة الحمل



في فترة الحمل، ليست هناك حاجة لتجنب الأطعمة المسببة للحساسية التي ليس لديك حساسية منها - على سبيل المثال، الفول السوداني أو البيض.



أنت لا تحتاجين إلى أكل أكثر من ذلك بكثير. أهدفي إلى زيادة كمية العناصر الغذائية من خلال تناول مجموعة واسعة من الأطعمة الصحية، بما في ذلك الكثير من الماء والحبوب الكاملة.



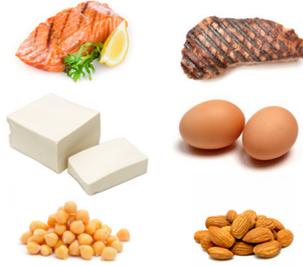
إذا كنت حاملاً، أهدفي لأكل حبتين من الفواكه؛ 5 حبات من الخضروات؛ 2 1/2 حصة من منتجات الألبان أو البدائل؛ 8 1/2 حصة من الحبوب؛ و 3 1/2 حصة من اللحوم الخالية من الدهون والمكسرات والبقوليات.

العناصر الغذائية الهامة في فترة الحمل

غني بالحديد



وتشمل الأطعمة التي تحتوي على الحديد اللحوم الحمراء الخالية من الدهون والتونة المعلبة. تشمل الأطعمة مع الحديد والفوليات والفاصوليا والخضار الورقية الخضراء، التوفو، حبوب (سبيرال) الإفطار المقواة، والأطعمة من الحبوب الكاملة والمكسرات.



بالنسبة للبروتين، حاولي أكل اللحوم والبيض المطبوخ والسلمون أو التونة والفاصوليا والمكسرات والعدس والحمص والتوفو.



تشمل خيارات الكالسيوم الإضافي في الحمل الحليب قليل الدسم واللبن والجبن الصلب ومشروبات الصويا المقواة.

الأطعمة التي يجب تجنبها في فترة الحمل



الحد من كمية الأطعمة السكرية والدهنية التي تتناولوها. لا تشربي الكحول أبداً أثناء الحمل.



الحد من خطر الليستيريا والسلمونيلا عن طريق تجنب الأطعمة المبردة الجاهزة للأكل والجبن الطري والبيض النيء والطعام غير المطبوخ جيداً، وخاصة اللحوم. قومي بتخزين وإعداد الطعام بشكل صحي ونظيف.



الحد من الأسماك عالية الزيت، مثل السمك المقشر والمارلين، إلى حصة واحدة كل أسبوعين. الحد من الكافيين.