الخليج

الصحة ,

23 نوفمبر 2022 20:53 مساء

عناصر غذائية تعزز صحة الجنين 4

إعداد: راندا جرجس

تنشغل المرأة بشكل أساسي خلال الحمل بمرور هذه الفترة بأمان، والحفاظ على كل ما يتعلق بالجنين وهو في داخل الرحم، من دون التعرض لمخاطر أو مضاعفات. وعلى الرغم من العوارض المزعجة التي ترافق أشهر الحمل كالغثيان والقيء ونقص الشهية، فإن الأم دائماً تحرص بقدر المستطاع على تناول العناصر الغذائية اللازمة، حتى يولد طفلها بوزن سليم ويتمتع بصحة جيدة.

1 يوصى خبراء الصحة بتناول حمض الفوليك فيتامين (ب9) من بداية حدوث الحمل، نظراً لدوره الفعال في حماية الجنين من التعرّض للعيوب والتشوهات الخلقية التي يمكن أن تصيب المخ أو العمود الفقري، ويُعد مكوناً أساسياً لكل خلية في الجسم، كما يعزز صحته والوزن الطبيعي. ويمكن الحصول عليه بتناول الأطعمة الغنية به، كالعدس والسبانخ، والحمص والبرتقال، كما يصفه الأطباء أيضاً كحبوب تتناولها الحامل يومياً.

2 يعتبر الحديد من أهم المكونات وأفضل العناصر الغذائية التي تعزز تكوين الجنين والحفاظ على صحته، ويحمي الأم من الإصابة بالأنيميا خلال فترة الحمل. ويوجد هذا العنصر في العديد من الأطعمة مثل: البقوليات واللحوم الحمراء والكبد، والأسماك والسبانخ والشكولاتة الداكنة، كما ينصح الأطباء بجرعات من الحديد.

3 يسهم البروتين الموجود في اللحوم والدجاج والأسماك في نمو الأنسجة والمشيمة والثدي والرحم، ولذلك فإنه من العناصر الغذائية التي تلعب دوراً مهماً في دعم صحة الأم والجنين.

4 تعد منتجات الألبان من أهم المكونات الغذائية التي تعمل على تقوية عظام الأم والجنين، والحفاظ على صحة الجسم والأسنان والأظافر.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©