

الشوفان والبيض أفضل الأطعمة للأمهات الحديثة



الأحد 16 أكتوبر 2016 10:10 م

اتباع نظام غذائي صحي مهم جداً أثناء الحمل، ومن المهم أيضاً للأمهات الحديثة أن يتناولن الطعام الصحي بعد ولادة الطفل، والذي يساعد على التعافي من آلام الولادة، كما أن اتباع نظام غذائي جيد مهم، خاصة في حالة الرضاعة الطبيعية، لأنه يضمن حصول الطفل على كل العناصر الغذائية المهمة اللازمة لنموه وتطوره بشكل سليم.

كما أن اتباع نظام غذائي متوازن يساعد على إنتاج حليب الثدي وتجديد المواد الغذائية التي فقدت بسبب الحمل والرضاعة، وذلك وفقاً لما نشره موقع "Health"، وهناك بعض الأطعمة التي ينصح الأطباء أمهات الحديثة بتناولها ومنها:

1- البيض

البيض هو مصدر ممتاز للبروتين فهو يحقق التوازن المثالي من الأحماض الأمينية في الجسم، كما أن صفار البيض من أهم المصادر الطبيعية لفيتامين "د"، ومن المغذيات الأساسية للحفاظ على عظام قوية، كما أنه يساعد على نمو عظام الطفل، لذلك يجب الحفاظ على تناول بيضة أو بيضتين يومياً.

2- الشوفان

من الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية، فهو مفيد جداً للأمهات الجدد الذين يعانون من الإمساك بعد الولادة، كما أنه يحتوي على نسبة عالية الحديد والذي يساعد على منع فقر الدم.

3- سمك السلمون

سمك السلمون هو جيد للغاية بالنسبة للأمهات الجدد بسبب قيمته الغذائية المذهلة فهو يحتوي على كمية عالية من الدهون تسمى حمض الدوكوساهيكسانويك، كما أنه غني بالبروتين وفيتامين B12.

4- التوت

يحتوي التوت على خصائص مضادة للأكسدة، والتي تساعد على تدمير الجذور الحرة ووقاية الطفل من كثير من الأمراض، فالتوت يحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن التي تحتاجها الأم المرضعة.

