أفضل الأطعمة للأُم الحامل بتوأم

◄من أهم النصائح التي يركّز عليها الأطباء للأُم الحامل هو التركيز على نوعيات الغذاء المتناول من حيث نوعيات الأطعمة والمشروبات، فالغذاء الجيّد عنصر أساسي للحمل السليم وعنصر مهم لوقاية الحامل من الأمراض وحماية الجنين والحفاظ على نموه الطبيعي، ويزداد التركيز على الطعام أكثر في حال كانت الأُم حامل بتوأم، لذلك تقدّم لنا أخصائية التغذية ميثاق بن شحبل قائمة بأهم الأطعمة التي يجب أن تركّز عليها الأُم الحامل بتوأم وهي:

أفضل الأطعمة للأُم الحامل بتوأم:

- المكسّرات: فهي غنية جدّاً بالفيتامينات وأحماض "أوميغا3" الدهنية، ويمكن أن توفّر الغذاء الكافي للتوأم أثناء الحمل.

- الحليب: وهو أهم ما يمكن أن تحتاجه الأُم الحامل بتوأم بسبب حاجتها المرتفعة للكالسيوم.

- الزبادي: الخمائر الطبيعية في الزبادي والبروتين والمعادن تساهم في نمو الأجنة بشكل سليم.

- السمك: ويحتوي السمك على عناصر غذائية مهمّة لجسم الإنسان، فهو غني بـ"الأوميغا3"، واليود، والسيلينيوم، والفسفور، والبوتاسيوم، والزِنك، وكلّها عناصر مفيدة لقلب الأجنة والأهم أنّها تمنع الولادة المبكرة التي تكون الأُم الحامل بتوأم معرضة لها أكثر من غيرها.

- البيض: غني بعدد من المواد الغذائية التي تحتاجها الأُم والأطفال مثل الفيتامينات والبروتينات والمعادن التي يمكن أن تفيد التوأم خلال فترة الحمل.

- السبانخ: يجب على الأُم الحامل بتوأم عدم الاكتفاء بتناول مكمّلات الحديد بل أن تركّز على الأطعمة الغنية بالحديد أيضاً فهي بحاجة له أكثر من غيرها والسبانخ أفضل تلك الأطعمة.

- الحمضيات: وهي مهمّة لزيادة امتصاص الحديد من الأمعاء بسبب غناها بفيتامين "C" مثل الليمون والبرتقال.

- الورقيات الخضراء: فهي غنية بفيتامين "G" الذي يساعد على اكتمال نمو وتكوين الكريات الحمراء لدى الأجنة.

- البقوليات: بسبب محتواها العالي من حمض الفوليك وهو عنصر مهم لمنع تشوهات الأجنة.

- الخيار: مضادات الأكسدة وفيتامين "أ" والبيتاكاروتين والمغنيسيوم كلّها عناصر تساعد المرأة الحامل بتوأم على ترطيب جسمها ومنع الإمساك ورفع مناعة الجسم والوقاية من ارتفاع ضغط الدم.►