

مادرهائی آینده در طول بارداری به آهن بیشتری نیاز دارند و کمبود آن میتواند به کم خونی منجر شود. خوشبختانه خداوند جبرئیل فکر همه چیز را کرده و لوله‌هایی در بدن زن ها قرار داده که در این دوره برای پیشگیری کاهش ذخایر بدن مادر، روده ها آهن بیشتری جذب میکنند. برای همین زمان آن رسیده که:

۱- مواد غذایی سرشار از آهن را در اولویت قرار دهید. نخود، پسته، بادام، گردو و اسفناج حاوی آهن هستند.

۲- البته آهن در باقلم و کشمش هم وجود دارد.

۳- توصیه میکنیم از نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا بپرهیزید زیرا مانع جذب آهن می شود. تا بتوانید مواد غذایی سرشار از ویتامین C مصرف کنید.

ویتامین C جذب آهن را دو تا سه برابر افزایش میدهد.

مادرهائی که تنوع بارداری را تجربه کرده اند فریب هوشی نوزادانشان بالاتر است.



لرغی نمی کنند که چند سال دارم و جنسیت شما چیست، بدن همه ی ما به میوه و سبزیجات نیاز دارد.

مادرهائی آینده نیز از این امر مستثنی نیستند. توصیه می کنیم برای حفظ سلامت خود و فرزند دلبندتان میوه و سبزیجات را در اولویت برنامه ی غذایی تان قرار دهید.

مادرهائی آینده باید ویتامین بدن خود را تأمین کنند تا بتوانند سر حال باشند و نوزادان سالمی به دنیا بیاورند.

برای تجربه ی بارداری با طعم میوه و سبزیجات با ما همراه باشید.

زنجبیل و میوه ها برای مقابله با حالت تهوع میخانگی یکی از حالت های ناموشناخت حاملگی تهوع های گاه و بی گاه آن است. شاید خیلی ها باورشان نشود

زنجبیل با آن طعم تند و تیزش بتواند در سه ماهه ی اول بارداری به طور موثر و بدون عطر با حالت تهوع و استفراغ مقابله کند. اگر حالت تهوع آزادتان مدام میماند میوانیست به آهن ریشه ی کند اعتماد کنید میوانیست از زنجبیل تازه به صورت روزانه و یک زنده شده استفاده کنید. روزانه ۱۰ گرم زنجبیل تازه کافی است.

اگر زنجبیل تازه ندارید می توانید از پودر آن نیز استفاده کنید.

در این صورت مصرف روزانه ۲ گرم کافی است.

میوه و سبزیجات سرشار از ویتامین B6 مثل سیب، فلفل دلمه ای و گوجه نیز برای رفع حالت تهوع مفید هستند.

توجهی می کنیم مصرف میوه و میوه های خشک می گردو و فندق را نیز فراموش نکنید.

میلا و سلامت بزرگوار



انحصار شده انتشار حالت سلامتی شما از روی سلامت

بارداری با طعم میوه و سبزیجات



آدرس: بزرگوار - جاده اشرفی

تلفن: ۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۲ / ۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۲

تلفن: ۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۲ / ۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۲

www.mila.ir

واحد بهبود کیفیت

برای غذاهای سرد استفاده کنید البته غذاهای سالی مثل ساندویچ های خانگی و سبزیجات و میوه ها و لیمو و سالادها

برای مصرف چاقویی ها و ادویه جات جدا برهیزز کنید.

برای غذاهای چرب و سوغاری شده را کنار بگذارید چرا که عطر اینگونه غذاهای سنگین مشکل است.

برای غذاهای کم آب مانند نان برشته و نعش مرغ پخته و ... استفاده کنید.

اگر خوراکی هایی مانند بیسکویت شور و چای اعتنا و بستنی را در برنامه غذایی خود بکنجایید.

برای از حد گرم شده نخارید و وعده های غذایی کوچک و متعدد داشته باشید.

برای نهایی عمل را فراموش نکنید به این ترتیب که پخت فنجان از دستگاه دانه هیل را بنوشند یا رنگ دانه هل را در دهان خود برای مدت کوتاه نگه دارند.

برای مصرف غذاهای سنگین و بسیار مرطوب و دیر هضم برهیززید.

برای مصرف آب و مایعات وسط غذا و دو ساعت بعد از مصرف غذا نیز باید برهیزز کرد.



سبزیجات معطر برای تقویت بدن

ویتامین C تلاش موثری در تقویت سیستم ایمنی بدن ایفا کرده و با عفونت و بیماری ها مقابله می کند. این ویتامین همکار آهن و کالژن است که تقویت بافت های مختلف بدن مثل پوست و استخوان ها را بر عهده دارد.

ماده های آنتی بیوتیک برای تقویت سلامت سیستم عصبی فرزندان خود:

برسبزیجات برگ سبز مثل اسفناج، کلم بروکسل، بروکلی و کاهو میل کنند.

برای مصرف ترکیباتی مثل برتقال، گریپ فروت، کیوی و انگور قرمزی. فلفل دلمه ای و پاپریکا می توان از کمپوت ویتامین C پیشگیری کرد.

برای مسیری خوردن فلفل تشویق، سالاد و پاستا کنار غذاهایمان را پر از سبزیجات معطر مثل جعفری و پاستا گلشنزیر بکنید.

برای مقابله با گرفتگی عضلات، حیوانات و میوه های خشک را دربرایید.

در دوره ی بار داری و پس از زایمان در هاله های آخر گرفتگی عضلات در ناحیه ی پاها بیشتر می شود.

برداشتن غذایی ای سرشار از منیزیم باعث برطرف شدن این حالت ناخوشایند می شود.

برسبزیجات سبز، حیوانی مثل لوبیا سفید، عدس و لیمو و همچنین گردو، فندق و بادام برای از بین بردن گرفتگی عضلات بسیار مفید است.

اسفناج و کاهو برای سیستم عصبی چنین مفید است

معالمان های آینده

برای تأمین سلامت سیستم عصبی فرزندان خود

برسبزیجات برگ سبز مثل اسفناج، کلم بروکسل، بروکلی و کاهو میل کنند.

کاهو پس میوه ها نیز حاوی، آبی، کلسیم، منیزیم و برتقال سرشار از اسید فولیک بوده و برای سیستم عصبی چنین مفید است.

