

ØªØ°Ø°ÛŒÙ‡ Ø¯Ù^Ø±Ø§Ù†  
Ø¯Ø§Ø±Ø¯Ø§Ø±ÛŒ - 5 Û...Ø§Ø¯Ù‡ Û...  
Ø°Ø°ÛŒ Ø¯Ø±ØªØ± Û©Ù‡ Û©Ù^Ø¯Û© Ø´Ù...  
Ø§ Ø§Û©Ù†Ù^Ù† Ø¯Ù‡ Ø¶Ù† Ø§Ø-ØªÛŒØ§Ø¬  
Ø¯Ø§Ø±Ø¯

## ۵ ماده مغذی برتر که کودک شما اکنون به آن احتیاج دارد

در دوران بارداری برای کمک به رشد و سلامت کودکتان، مواد غذایی را هوشمندانه انتخاب کنید.



### فولیک اسید

این نوع از ویتامین B از ایجاد نقص در مغز و نخاع کودک جلوگیری می‌کند. با مصرف سبزیجات با برگ سبز، دانه‌ها و حبوبات خشک، پرنقال و غلات غنی شده با فولیک اسید، می‌توان تا حدودی نیاز بدن به فولیک اسید را برطرف کرد، اما این مقدار کافی نیست. بنابراین سازمان بهداشت جهانی مصرف ۴۰۰ میکروگرم مکمل در روز را توصیه می‌کند.



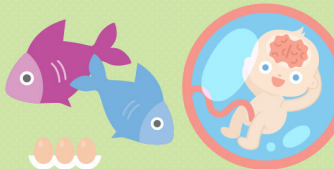
### پروتئین

پروتئین واحد اصلی بسیاری از مسائل مربوط به سلامتی از جمله بافت‌های بدن کودک در حال رشد شماست. گوشت شامل گوشت گاو، بره و ماکیان - شیر، پنیر، تخم مرغ و دانه‌های سویا همگی منابع بسیار خوبی برای تامین پروتئین هستند.



### زینک

در دوران بارداری نیاز بدن به زینک به میزان ۲۵٪ افزایش می‌یابد. خوردن غذاهایی نظیر تخم مرغ، غذاهای دریایی و گوشت قرمز، حبوبات خشک و عدس، بادام زمینی و همه انواع غلات، نیاز کودک به زینک را تامین کرده و به ساخت سیستم ایمنی سالم در بدن کمک می‌کنند.



### DHA (دوکوزاهگزانوئیک اسید)

دوکوزاهگزانوئیک اسید یک نوع امگا ۳ است که به رشد چشم و مغز کودک کمک می‌کند. در رژیم غذایی زنان باردار اغلب این اسیدهای چرب به میزان کمی وجود دارند که در رزده تخم مرغ و ماهی‌های روغنی مانند ماهی سالمون (ازاد) و ساردین یافت می‌شوند.



### آهن

برای تکامل سیستم خون‌رسانی و انتقال اکسیژن در سراسر بدن کودک بسیار مهم است. آهن همچنین برای رشد و عملکرد سیستم ایمنی ضروری است. اطمینان حاصل کنید که در رژیم غذایی شما گوشت قرمز، مرغ، تخم مرغ، حبوبات، عدس، بروکلی و اسفناج به اندازه کافی وجود دارد تا نیازهای رو به افزایش بدن شما را تامین کنند. سازمان بهداشت جهانی، در دوران بارداری مصرف روزانه ۲۰ تا ۶۰ میلی‌گرم مکملی که حاوی این مقدار آهن باشد را توصیه می‌کند.

## ۵ چالش در یک روز

آیا شما می‌توانید روزانه همه این مواد مغذی مهم را مصرف کنید؟ ویتامین‌های غذایی و میان وعده‌های خود را به گوناگونی تنظیم کنید تا بتوانید همه این مواد مغذی را به بدن خود برسانید. حتی می‌توانید فصل‌های مختلفی داشته باشید و چنانچه که می‌توانید هر آنچه که می‌توانید به رشد و تکامل کودک شما کمک می‌کند و حتی قبل از به دنیا آمدن او می‌توانید ویتامین‌ها را از او بپوشانید.