

خاص بالنساء... قائمة بأفضل العصائر الطبيعية للمرأة الحامل



يعتبر من المهم أن تكون المرأة جاهزة نفسياً وجسدياً أثناء الحمل، ويجب أن تعرف نوع المواد الغذائية التي يجب تناولها لتجنب أي مضاعفات. يمكن أن يكون شرب عصائر الفاكهة الصحية إضافة رائعة إلى نظامك الغذائي أثناء الحمل.

1. عصير الفراولة

تمتلئ الفراولة بمضادات الأكسدة التي تساعد على بناء المناعة في الجسم. يفيد العصير أيضاً في الحفاظ على التوهج الطبيعي للبشرة، كما يحتوي على حمض الفوليك الذي يساعد على تطوير جهاز المناعة لدى الطفل.

2. عصير الشمندر

هذا عصير رائع للشرب أثناء الحمل، لأنه مليء "بفيتامين أ"، وهو أفضل حل للأمهات اللاتي يعانين من أي

نوع من التعب أو الضعف.

هو مفيد في زيادة مستويات الطاقة، ومحتوى الحديد الموجود في الشمندر يمنع فقر الدم، حيث يمكنك إضافته إلى روتينك المعتاد كمكمل مع وجبة الإفطار.

3. عصير الرمان

يحتوي عصير الرمان على كميات عالية من الألياف وفيتامين ج وفيتامين ك. يساعدك هذا على منع الإمساك، وهو أمر شائع أثناء الحمل، كما يسمح لجسمك بامتصاص المزيد من الحديد، ويبقيك رطبة، ويساعد على نمو دماغ الطفل.

4. عصير الجزر

الجزر غني بالكالسيوم، ويساعد على نمو عظام وأسنان الطفل. إنه مصدر جيد "لفيتامين C و A وبيتا كاروتين"، والتي تعمل كمضاد للأكسدة، وتحمي الأم من الجذور الحرة. تساعد المواد الكيميائية النباتية الموجودة في الخضار على تعزيز وظائف الجسم المناسبة.

5. عصير البرتقال

هذا العصير المنعش غني بفيتامين ج وحمض الفوليك. يحتوي البرتقال أيضاً على الحديد والزنك، وهو أمر مهم لتقوية جهاز المناعة.

كما يساعد عصير البرتقال على تقليل مخاطر الإصابة بأمراض الحساسية لدى الرضع. ويدعم تكوين أنسجة وخلايا دم حمراء جديدة، ويلعب دوراً في تطوير المشيمة عند النساء الحوامل.

6. عصير الليمون

هذا مصدر رائع لفيتامين سي، ويحتوي على مضادات الأكسدة القوية. إنه الخيار الأفضل لإدارة ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، كما أنه يتحكم في حركة الأمعاء أثناء الحمل، ومن المعروف أنه يعالج مشكلة عسر الهضم والإمساك أثناء الحمل.

7. عصير التفاح

أيضاً أنه يزيد المناعة ويمنع اضطرابات النوم. وهو مصدر جيد للحديد، ويمكن أن يمنع فقر الدم أثناء الحمل.

