اللحم والزبدة والبيض تساعد على الحمل



من خلال البحوث التي أجراها علماء بالولايات المتحدة الأمريكية توصلوا إلى نتائج مهمة مفادها أنّ الغذاء يعد عاملاً حاسماً في تهيئة المرأة للحمل والإنجاب.

وذكرت الباحثة الأمريكية الدكتورة Planck Nina في كتابها (Diet Fertility) أنّ أنواعاً معينة من الأغذية تساعد وتهيئ جسم المرأة للحمل، ولهذا إذا أرادت المرأة أن تحمل فعليها أن تركز على هذه الأغذية بشكل أساسي، وهي الأغذية التي تحتوي على كميات عالية من البروتين، وذلك لأنّ البروتين -خاصة الحيواني- يعزز الخصوبة لدى النساء. وتعد اللحوم الحمراء والزبدة والبيض من الأغذية الضرورية التي تساعد على تهيئة الجسم للحمل.

في حين أنّ الأسماك تشكل عنصراً آخر له. ولكن يجب أن تحرصي على تناول أنواع معينة من الأسماك مثل السردين والسلمون؛ فهذان النوعان يحتويان على أقل نسبة من الزئبق، حيث تؤدي زيادة الزئبق إلى الإجهاض، في حين أنّ (Omega3) في أسماك السردين والسلمون تساعد على تدفق الدم للرحم فتجعله في حالة نشطة وقادراً على استقبال البويضة.

إضافة إلى ذلك فإنّ هذين النوعين من الأسماك يحتويان على نسبة جيدة من اليود، ما يمنع حدوث أي خلل في الغدة الدرقية، وذلك لأنّ أي خلل بالغدة الدرقية سيؤدي إلى الإجهاض أو على الأقل فإنّ الرحم لن يستطيع تقبل البويضة بسهولة بعد إخصابها.

أما بالنسبة إلى الخضراوات والفاكهة فجميعها جيدة وضرورية إن كانت طازجة، خاصة تلك التي تحتوي على فيتاميني (BوC) وتعد فاكهة الأفوكادو من أهمها.