غذاء المرأة الحامل في رمضان

◄يجب أن يتحقق في غذاء السيدة الحامل في الشهر الكريم التوازن بين جميع المغذيات من بروتينات، فيتامينات، أملاح معدنية، نشويات وسكريات، خاصّة في الشهور الثلاثة الأولى، مع ضرورة الاهتمام بتناول الفوليك أسيد لمنع التشوهات في الأجنحة، وفيتامينات (ب12)، و(ب6) لحمايتها من الأنيميا. أما في الأشهر الثلاثة الثانية، فإنّ الاحتياجات الغذائية تزداد، خاصّة الكالسيوم الموجودة في الألبان ومنتجاتها من الجبن والزبادي، أو في المهلبية، أو في أقراص الكالسيوم، مع ضرورة الانتباه إلى أهمية الحديد، وضرورة تناول الحامل الأطعمة الغنية به، سواء أكانت حيوانية كالكبدة واللحوم والبيض، أم نباتية الموجودة في الخضار ذات اللون الأخضر، مثل: الجرجير، البقدونس، الخس. ومن الجدير بالذكر أنّ الأطعمة الحيوانية والنباتية يكمل بعضها بعضاً، وإن كانت الأطعمة الحيوانية أفضل، وذلك لأنّ كمية امتصاص الحديد منها تتم بنسبة أعلى، وننصح هنا المرأة الحامل بتناول الحبوب، الخبز الأسمر لاحتوائهما على نسبة متوسطة من الحديد، كما يجب تناول النشويات والسكريات لزيادة السعرات الحرارية. أما في الشهور الأخيرة من الحمل فيجب التركيز على الأغذية ذات السعرات الحرارية العالية والألبان ومنتجاتها والعصائر.►