

## كُلّي.. ولا تأكلي أثناء الحمل



عندما تحمل المرأة فإنّ لكثير من إفرازات جسمها الهورمونية يتغير في وقت تصبح هي نفسها وسيلة لتغذية مخلوق آخر هو جنينها.. وكلما كبر الجنين في رحمها احتاج إلى غذاء أكثر وأفضل.. وعلى المرأة أن تعرف ماذا تأكل في فترة الحمل حفاظاً على صحتها وصحة وحياة جنينها.

تشير دراسات أجرتها الدكتورة Riley Helen من مؤسسة التغذية الصحية والبريطانية ونشرتها مجلة من كثرُت لا أو تتجنبها أن عليها وأخرى، تناولها الحامل على يجب أغذية هناك " أن إلى Science تناولها، ومن أهم قواعد الطعام بالنسبة إلى الحامل أن تأكل ما يكفيها وألا تُسرف في تناول الطعام بحجة أنها تأكل من أجل اثنين، لأنّ الجنين سيأخذ حاجته من المعادن والأملاح وغيرها من الدم وليس من الطعام، ونظرية أن " الحامل تأكل لاثنين خاطئة بالمطلق، وستكون عواقبها سيئة عندما تصل الحامل إلى شهرها التاسع ويزيد وزن جنينها لدرجة تصعب معها عملية الولادة.

### التفاح و الطماطم:

من الأطعمة التي يمكن للحامل تناولها متى أرادت التفاح والطماطم فهذان النوعان من الفاكهة (الطماطم تعد فاكهة وخضراوات في آن واحد) مهمان جداً للمرأة الحامل لما فيهما من فيتامينات وحديد، ولأنّ الكثير من النساء والحوامل لا يرغبن في تناول اللحوم الحمراء أو البيض أو الحليب، وهي الأغذية التي تحتوي على فيتامينات وكميات كبيرة من الحديد وقد "يستفرغن" إن تناولن هذه الأطعمة أو شمن رائحتها، فإنّ التفاح والطماطم يعدان بديلاً يمكنه تزويد دم الحامل بالحديد اللازم.

### اللحوم البيضاء:

تعتبر اللحوم البيضاء مثل الأسماك والدجاج غذاءً ضرورياً للحامل، لما فيها من حديد وعناصر تزيد من نسبة الهيموغلوبين في الدم، وتساعد الأسماك على تزويد الدماغ بدهون (أوميغا 3) وهي مهمة لدماغ الجنين أيضاً، لذا فمن الضروري أن تحرص الحامل على تناول الأسماك مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع، إضافة إلى قطعة من الدجاج منزوعة الجلد.

فيتامين A وB12:

يوجد فيتامين A في الخضروات، خاصة تلك التي تحتوي على أوراق عريضة وداكنة مثل الخس والسبانخ والملفوف، وهذا الفيتامين ضروري جداً لصحة الحامل وجنينها، ويفضل للحامل أن تتناول أوراق الخس الخارجية التي تعرضت لأكثر قدر من أشعة الشمس، أما الملفوف فمن الأفضل تناوله بكميات قليلة حتى لا يزيد انتفاخ البطن حيث إن الملفوف من الأغذية التي تساعد على تكون الغازات في البطن.

أما فيتامين B12 فهو من الفيتامينات المكملة، وعادة تلجأ إليه الحامل وتأخذه على هيئة أقراص بمعدل قرص واحد كل يوم، ولكن في حالة أن الحامل تتناول اللحوم الحمراء والبيض والحليب والبيض فهذا يعني أنها تتناول كفايتها من الفيتامينات الضرورية، لذا فإن لجوءها والحالة هذه إلى فيتامين (B12) غير ضروري، ولكن ضرورته تكمن في أن الكثير من النساء الحوامل يرفضن تناول اللحوم والبيض والحليب.

الأفوكادو والليمون:

في بداية الحمل، خاصة في الأسابيع العشرة الأولى، تجد الكثير من السيدات الحوامل رغبة كبيرة في تناول الأفوكادو والليمون.. وتناول الأفوكادو يُعد أمراً جيداً لأن الأطباء يعتبرونه غذاءً كاملاً، لذا فإن تناوله في أي وقت من أوقات الحمل يعتبر أمراً جيداً، ويمكن تناوله إما مباشرة بعد تقشيرها أو بإضافة زيت الزيتون إليه مع الزبادي، بعد خفقه بشكل جيد حتى يصبح كالبطاطا المهروسة، كما يمكن تناوله بطريقة الـ(Shake Milk) وذلك بتقطيعه إلى قطع صغيرة ووضعه في الخلاط وإضافة الحليب كامل الدسم إليه والقليل من العسل.

أما بالنسبة إلى الليمون فإنّه يحتوي - مثل الأفوكادو - على نسبة عالية من فيتامين (C)، إلا أن تناوله بشكل كبير يُعد أمراً غير جيد، خاصة أن بعض النساء الحوامل يلجأن إلى أكله بقشره، مما يؤثر سلباً في الأسنان.

وبالطبع فإن هذه الرغبة في تناول الليمون تنتهي بانتهاء فترة الحمل الأولى..

ماذا عليك أن تأكلي وماذا عليك ألا تأكلي؟

وضعت المجلة العلمية قائمة بالأطعمة الواجب على الحامل تناولها وأخرى يفضل تجنبها.. الأطعمة التي يجب تناولها هي:

• التوت: يحتوي على معادن وأملاح مهمة لحماية الجنين، ويمكن تناوله طازجاً أو مثلجاً.

• البيض: مهم جداً للجنين ولكل لأنّه يحتوي على أحماض الأمونيا.

• البروكولي: يزيد نسبة السوائل التي تحيط بالجنين، كما أنّه يحتوي على حمض الفوليك الذي يساعد

على نمو الجنين خاصة في أسابيعه الـ(12) الأولى.

• اللحوم الحمراء: مهمّة لأنّها غنية بالحديد الذي يحتاج إليه الجنين وجسم الحامل معاً.

• الألبان والزيادي: تحتوي على الكالسيوم الذي يقوي عظام الجنين ويساعد على نموها بشكل جيّد.

أما الأطعمة التي يفضل تجنبها أو تناولها بشكل محدود للغاية فهي:

• الألبان ذات العفن الأسود: فهذه الألبان تعتبر خطيرة على صحة الجنين، حيث إنّ العفن الذي يسبب طعماً طيباً لها يُعدّ مضراً للجنين.

• الكبد: يفضل عدم تناول الكبد سواء كبد العجول أو الأغنام أو حتى الدواجن، ففي الكبد أنزيمات عالية تؤثر في الخلايا الدماغية للجنين.

• اللحوم والأسماك غير المطبوخة: عند تناول الحامل للحوم أو الأسماك فعليها أن تتناولها مطبوخة بشكل جيّد، ويُنصح بتناول السوشي واللحوم غير المطبوخة، لأنّ تناول المرأة الحامل لها قد يؤدي إلى إصابة الجنين بمرض السلمونيا.