

Mọi mẹ khi mang thai đều ưu tiên tìm hiểu và trông đợi vào một chế độ ăn uống lành mạnh nhằm bảo vệ cho sức khỏe của mình và bé yêu tiếp theo.



Các vitamin và khoáng chất là những chất thiết yếu để đảm bảo bé yêu sinh ra được khỏe mạnh và bản thân người mẹ luôn cảm thấy thoải mái trong suốt những tháng bầu bí.

Dĩ nhiên không ai có thể phủ nhận yếu tố đầu tiên là sắt, khoáng chất này vô cùng quan trọng cho mẹ và bé. Rất nhiều phụ nữ mang thai bị thiếu máu. Các bác sĩ khuyên rằng, hãy nên uống các loại nước hoa quả tự nhiên giàu sắt như: táo, nước ép cà rốt và đào.

Bước tiếp theo là đừng quên món thịt bò bít tết vì đây là nguồn cung cấp protein tuyệt vời nhất. Ngoài ra thịt bò cũng mang đến nguồn vitamin B12 tự nhiên cần thiết cho sự hấp thu sắt tốt hơn. Hãy nhớ rằng sự hấp thu sắt cũng được cải thiện bởi vitamin C, khoáng chất này dồi dào trong chanh và các loại trái cây khác.

Hãy chắc chắn rằng bạn đang ăn thức ăn giàu axit folic hoặc vitamin B9. Thực tế là khoa học đã chứng minh những đứa trẻ đẻ non, rời loạn phát triển nếu uống nhiều bia thì thiếu hụt axit folic khi mang thai. Đó là vì axit folic đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển và tăng trưởng của các mạch máu và hệ miễn dịch. Các nguồn lớn nhất của axit folic kết hợp với sắt và microelements khác là: gan và thịt bò, đậu, cải bắp, hành tây xanh, phô mai, cà rốt và cà chua.

Khi mang thai, tốt nhất hãy tham khảo ý kiến bác sĩ về việc bổ sung vitamin và khoáng chất bởi vì đôi khi rất khó để có đủ vitamin tự nhiên. Tuy vậy yếu tố hàng đầu vẫn là nên tập trung vào chế độ ăn uống tự nhiên thay vì dùng thuốc.

Thường Hoài/<http://geniuscook.com/>