Nhi□u bà b□u mu□n có m□t ch□ đ□ ăn u□ng cân b□ng trong su□t th□i kì mang thai, nh□ng l□i không th□ ăn đ□□c các lo□i trái cây và rau xanh trong h□i kì mang b□u. Vì khi ăn nh□ng th□c ăn này, b□n th□□ng b□ nôn □e h□t ra ngoài. Trong nh□ng tr□□ng h□p này, b□n c□n ph□i làm th□ nào? Sau đây là nh□ng l□i khuyên dành cho b□n. N□u tr□□c nh□ng ngày sinh n□, c□ th□ b□n không s□n sàng cho vi□c ti□p nh□n các lo□i vitamin thì t□t nh□t, b□n nên đ□n g□p bác sĩ ho□c các chuyên gia đ□ h□ đ□a ra nh□ng ph□□ng pháp phù h□p giúp b□n c□i thi□n tình tr□ng này.

M□t s□ vitamin c□n đ□□c cung c□p m□t cách đ□u đ□n và đ□y đ□tr□□c khi sinh. Đi□u này đ□m b□o r□ng, b□n s□ có đ□□c m□t hàm l□□ng dinh d□□ng c□n thi□t cho c□ th□. Th□ nh□ng, hi□n t□i c□ th□ b□n l□i không th□ ti□p nh□n đ□□c các lo□i trái cây và rau xanh c□n thi□t cho th□i kì mang thai. V□y tr□□c tiên, b□n nên c□ g□ng đáp □ng đ□y đ□ d□□ng ch□t b□ng vi□c ăn các lo□i th□c ăn giàu ch□t dinh d□□ng thay cho thói quen ăn u□ng khô khan, thi□u ch□t.

Đ□ th□c hi□n m□t ch□ đ□ ăn u□ng cân b□ng trong su□t th□i kì mang thai là đi□u r□t khó. Nh□ng b□n nên bi□t r□ng, ăn u□ng phong phú và b□ sung đ□y đ□ các lo□i trái cây và rau xanh là đi□u đ□c bi□t quan tr□ng đ□i v□i s□c kh□e c□a thai ph□. Theo l□i khuyên c□a m□t s□ chuyên gia dinh d□□ng, đ□ c□ th□ b□n có th□ ti□p nh□n m□t s□ lo□i trái cây và rau xanh, thì b□□c đ□u b□n nên dùng th□ m□t ít v□i nh□ng th□ mà b□n thích nh□t. D□n d□n, hãy nâng s□ l□□ng s□ d□ng lên.

Các chuyên gia cũng khuyên các bà b□u m□i ngày nên ăn 5 lo□i trái cây và rau xanh sau đây đ□ đ□m b□o cung c□p đ□y đ□ l□□ng vitamin và các ch□t b□ d□□ng c□n thi□t cho c□ th□ b□n và cho c□ s□ phát tri□n c□a thai nhi: t□t nh□t là ăn 3 lo□i trái cây có màu vàng, 3 lo□i rau xanh r□m

lá, cùng v□i 2 lo□i trái cây và rau xanh khác.

Hãy tăng c□□ng u□ng n□□c ép trái cây và n□□c ép t□ rau xanh. Ch□ c□n u□ng 1/8 c□c n□□c trái cây m□i ngày, s□ cung c□p cho c□ th□ b□n 35% nhu c□u vitamin A, 80% nhu c□u vitamin C và 3% các lo□i Iron c□n thi□t khác. (Tuy nhiên, thai ph□ c□n c□n th□n , vì có nhi□u lo□i n□□c ép trái cây có ch□a hàm l□□ng calo r□t cao.)

L□ Chi (Babycenter.com)