

## میوه های غنی از کلسیم کدامند ؟

در دوران بارداری لازم است مواد غذایی سالم و مغذی مصرف شود؛ به عنوان مثال، کلسیم یکی از آن موادی است که برای رشد جنین ضروری است و در تقویت استخوان و دندان کودک در حال رشد نقش موثری دارد.



سلامت نیوز : در دوران بارداری لازم است مواد غذایی سالم و مغذی مصرف شود؛ به عنوان مثال، کلسیم یکی از آن موادی است که برای رشد جنین ضروری است و در تقویت استخوان و دندان کودک در حال رشد نقش موثری دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان ؛ مصرف کلسیم برای سلامت قلب، اعصاب و عضله مادر و نوزاد مهم است. جنین کلسیم لازم را از مادر می گیرد و کمبود آن روی سلامت مادر اثر می گذارد. بنابراین لازم است که کلسیم کافی در دوران بارداری مصرف شود. زنان زیادی بر این باورند که کلسیم تنها از طریق مواد غذایی و نوشیدنی های سالم به دست می آید.

در صورتی که لبنیات تنها منبع کلسیم نیست. در دوران بارداری ، زنان می توانند با خوردن میوه های تازه نیز کلسیم خود را تامین کنند. این میوه ها عبارت است از؛

پرتقال: هر یک عدد از این میوه حاوی ۶۰ میلی گرم کلسیم است که برای زنان باردار بسیار مفید است.

انجیر خشک: یک پیمانه انجیر خشک حاوی ۲۴۱ میلی گرم کلسیم است. این میوه خشک به وفور حاوی اسیدهای چرب امگا۳ و روی است که برای زنان باردار مفید است.

خرما: به قول مادر بزرگ ها، مصرف خرما، زمان زایمان را کاهش می دهد. علاوه بر آن این میوه غنی از کلسیم است. هر یک عدد خرما حاوی 15.36 میلی گرم کلسیم است.

زردآلوی خشک: این میوه غنی از کلسیم، ماده غذایی بسیار مفیدی برای زنان باردار به حساب می آید و علاوه بر کلسیم، حاوی آهن، اسید فولیک و پتاسیم است.

آلو: میوه سرشار از کلسیم که برای رفع یبوست نیز مصرف می شود.

کیوی: علاوه بر کلسیم، مانند پرتقال سرشار از ویتامین C است.