



الخميس 10 ذو القعدة 1446 هـ - 8 مايو 2025

أخبار النافذة

[المحامون يشلون محاكم الاستئناف بإضراب شامل احتجاجاً على "الرسوم القضائية" 28 مليار جنيه خسائر البورصة المصرية في يومين الأمم المتحدة ترفض خطة الاحتلال لتقييد المساعدات لغزة مؤتمر حاشد للمستأجرين يرفض قانون الإيجارات الجديد \(فيديو\) شاهد | | البنزين المغشوش وتأثيراته على سيارات المصريين تصاعد المواجهات بين الهند وباكستان... 44 قتيلاً و93 مصاباً هل البنزين المغشوش يهدد لزيادة استثنائية للوقود مع زيارة صندوق النقد لمصر؟ أزمة فنية ومالية تعرقل صيانة 39 قطاراً بالمترو](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

من أجل صحتك والجنين.. احرص على تناول هذه الأغذية





الثلاثاء 21 يونيو 2016 11:06 م

ينصح عدد من خبراء التغذية المرأة الحامل بضرورة تناول بعض الأغذية من أجل صحتها وصحة جنينها، منها بحسب مجلة mother and baby:

- الجبن والزبادي

من أهم مصادر الكالسيوم الضروري جدًا لصحة الجنين الذي لا زال في طور التكوين وتحتاج عظامه إلى الكثير من الدعم حتى يصبح قويًا، حتى يستفيد الجسم من هذا الكالسيوم احرصي على التعرض للشمس في الفترة الصباحية منذ شروق الشمس وحتى العاشرة صباحًا أو بعد العصر وحتى غروب الشمس.

- البروتين

حتى تضمني عدم تعرضك للأنيميا أثناء الحمل، اهتمي بتناول كميات كافية من البروتين يوميًا وفي كل وجبة ، والبروتين موجود في اللحوم والبيض والحبوب الكاملة.

-الألياف

لضمان ولادة طفل جميل يتمتع بصحة جيدة يجب أن تهتمي بتناول الكثير من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة التي تضمن لكي طفل ذو بشرة نضرة وصحة جيدة.

- السوائل

تناولي الشورية والعصائر والمياه لتحميك من ارتفاع ضغط الدم وتضمن وصول الغذاء إلى طفلك بسهولة وتيسر عليكي الولادة خاصة إذا تناولتها بكثرة في أيام الحمل الأخيرة.

[تقارير](#)

[من الأطباء إلى المحامين والعسكريين ومن سيناء للوراق إلى مطروح... لا أمان لأحد بمصر في ظل حكم السيسي](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 07:20 م

[تقارير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

حار و دنز ناك .. سيك ف عويسلاً : "ي ريح دمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شدأ

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : الأسبوع ف كيس .. كان زند وراج
.. لاير اناعم .. لاير اناعم {سيك ف عويسلاً} : "ي ريح دمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شدأ

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : {الأسبوع ف كيس} معانا ريال .. معانا ريال ..
!!؟ باجلا ةحيشلا ةنانفلا ةنوع ءاروانام

ماذا وراء عودة الفنانة حلا شحبة للحجاب؟!!
ةارحلاي في ثانتسا عافترا دعب ءاعبر لأ ن م اّابةءا دلايلا برصة ةدراة جوم

موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

اشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

