

# خوردن نخود سبز در بارداری، چه فوایدی دارد؟

نخود سبز منبع اولیه ویتامین A ویتامین C ویتامین ، تیامین و منگنز است.

فقط در یک فنجان نخود سبز داشته باشید. زیادی مواد غذایی یافت می شود. به سبزی فروشی ها مراجعه کرده و مقداری از آن خریده و از پوست درآورده و نگهداری کنید تا برای تمام سال نخود سبز داشته باشید.

## نخود سبز در یک نگاه

- مقدار مصرف: 1 فنجان (45 گرم)

- کلسیم: 4%

- کالری: 117

- ویتامین A: 22%

- چربی اشباع شده: صفر

- ویتامین C: 97%

- پروتئین: 8 گرم

- آهن: 12%

- فیبر: 7 گرم

نخودسبز منجمد هم با تازه آن خیلی فرق نمی کند. البته اگر تازه باشد، بهتر است. نخود سبز منبع اولیه ویتامین A ویتامین C ویتامین ، تیامین و منگنز است. در هر فنجان آن مقدار زیادی پروتئین، نیاسین، فولات، آهن و فسفر به خود و کودک خود هدیه می کنید.

## منبع سبز مواد غذایی

نخود چیز کوچکی است ولی مواد غذایی زیادی دارد. اجازه دهید به

مواد غذایی موجود در نخود و کمک آن‌ها نظری دقیق‌تر بیاندازیم. ویتامین A برای چشم‌ها و پوست در حال تکوین کودک شما که در این سه ماهه برای کار آینده آماده می‌شوند مورد نیاز است و یک فنجان نخود دارای بیش از یک چهارم ویتامین A نیاز روزانه شما است ویتامین C رگ‌های خونی را تقویت کرده و آن‌ها را سالم و قوی نگه می‌دارد. شما در **دوران بارداری** از بدنتان می‌خواهید کار بزرگی انجام داده که به انرژی و کشش نیاز داشته و فشار زیادی را بر بدن و خصوصاً رگ‌های خونی تان وارد می‌آورد ویتامین C موجود در غذاهایی مانند نخود سبز می‌تواند رگ‌های خونی سالم نگه داشته و برای ایجاد توان (تولید کلاژن) برای کشیده شدن پوستتان کمک کند. یک فنجان نخود سبز تمام نیاز روزانه شما به ویتامین C را تامین می‌نماید.

تیامین که به ویتامین B1 هم معروف است، رشد و قوام عضلات را تقویت می‌کند. موقع زایمان به قوام عضلات نیاز دارید. یک فنجان نخود سبز دارای 4% میلی گرم تیامین است.

## غذاهای خوشمزه

وقتی بچه بودم لوبیا سبز غذای مورد علاقه‌ام بود اما نمی‌توانستیم آن را زیاد بخورم. هنوز هم آن را دوست دارم و به دیگر انواع حبوبات غلاف دار هم علاقمند شده‌ام ولی کنسرو آن‌ها را دوست ندارم. رنگ سبز تیره لوبیا سبز کنسرو شده نشان از کلروفیل و مواد مغذی آن است و از مزه آن خوشم می‌آید، بنابراین به جز کنسرو نخود می‌توانید آن را به شکل‌های تازه یا منجمد با برنج سالاد، سس ماکارونی و دیگر غذاها مصرف کنید یا این که از نخود خشک پخته یا لپه و عدس قرمز **سوپ** درست کرده و مزه‌های مختلف به آن داده و میل نمایید.

## تمرینات عضلات کف شکم (regel)

زایمان به چیزی بیش از غذای تنها نیاز دارد. شما می‌توانید با تمرینات «کسگل» عضلات شکم خود را تقویت کنید. این تمرینات عضلات کف شکم که نگه دارنده رحم، مثانه و روده‌هاست را تقویت می‌کند. آیا مطمئن نیستید که عضلات لگن یا شکم خود را منقبض می‌نمایید؟ وقتی به حمام رفتید، کوشش کنید از ادرار کردن جلوگیری نمایید: اگر موفق شدید اولین حرکت را انجام داده‌اید.

روزی سه بار کوشش کنید به مدت سه ثانیه آن را منقبض کرده و سه

ثانیه رها کنید. همچنان که قوی‌تر می‌شوید، این سه ثانیه‌های انقباض و انبساط را تا 10 ثانیه طول بدهید. وقتی عضلات شما قوی‌تر شد و در ای تمرین‌ها ماهرتر شدید، این حرکت بارزتر شده و اثر خود را موقع زایمان نشان خواهد داد.