

# فواید مصرف لوبیا سبز در دوران بارداری

لوبیا سبز منبع خوبی از فولات است، که برای تقسیم سلولی و سنتز DNA مفید هستند.

غذاهای غنی از فولات برای زنان در دوران پریودی و بارداری نیز مفید است.

عددی از ویتامین‌هایی، مانند: نیاسین و تیامین که در لوبیا سبز موجود است، منبع خوبی از مواد مغذی هستند که به جلوگیری از عفونت‌های زیادی در بدن کمک می‌کنند.

لوبیا سبز منبع خوبی از فولات است، که برای تقسیم سلولی و سنتز DNA مفید هستند.