

Scritto da Mary
Lunedì 10 Aprile 2017 12:24



Cibo e gravidanza sono strettamente correlati. Alcuni alimenti aiutano il corpo a trascorrere i nove mesi più delicati e importanti di una donna, aiutandola ad affrontarli nel miglior modo possibile.

Durante la gravidanza i medici prescrivono diversi integratori, tra cui **acido folico** e **ferro**, per la salute della futura mamma e del feto. Questi elementi sono presenti in grosse quantità in alcuni cibi, basta quindi introdurli nella dieta per averne l'aggiusto apporto giornaliero (in aggiunta a quanto prescritto dal medico).

Quali sono gli elementi che non devono mancare mai durante la gestazione?

Il **latte**, oltre ad essere una fonte di calcio, e quindi utile per la formazione delle **ossa del bambino** contiene vitamine, sali minerali e proteine, utili sia alla futura mamma che al feto; gli stessi grassi si trovano nello yogurt, nella ricotta e nei gelati.

L'**olio extravergine di oliva**, in quanto durante la gravidanza i grassi contenuti in quest'olio aiutano a prevenire il diabete gestazionale e le vitamine presenti sono importanti per la mineralizzazione delle ossa del nascituro.

Le **mandorle**, che contengono la vitamina E che protegge l'embrione. Si può iniziare la giornata con un cucchiaino di mandorle tostate e un bel bicchiere di latte, oltre a far bene darà una sferzata di energia.

Il **riso integrale** è importante perchè contiene **acido folico**, sostanza fondamentale per la salute del feto.

Altro elemento necessario sono i **fagioli neri**. Questo tipo di fagioli contiene: proteine, magnesio, manganese, ferro e acido folico, tutte proprietà essenziali per affrontare la gravidanza in maniera ottimale.