

anna88858060 / March 12, 2015 02:24PM

### 為懷孕做好準備的七樣食物

[img]<http://naturalnews.com/gallery/640/Women/Infertility-Woman-Pregnancy-Test-Sad-Concerned.jpg>[/img]

懷孕對婦女來說是極大的挑戰，生理和心理層面都要做足準備。為了孕育新生命，母體需有額外的營養與能量，以下七樣食物特別能幫助女性在寶寶誕生之前做好準備：

#### 雞蛋和蛋黃

：雞蛋含有豐富的蛋白質和寶寶生長發育所需的營養素，其中蛋黃富含膽鹼，這是對腦神經元發展至關重要的物質；每天四個蛋黃和至少一個蛋白可提供約500mg的膽鹼。蛋黃還富含膽固醇－也是與胎兒大腦、神經和腸道發育有關的營養素。

奶油：產自草飼乳牛的奶油是膽固醇和維生素A、E、D、K的豐富來源，這些營養素對健康的器官（尤其是腦部）十分重要；它們也提供硒、銅、鉻、鋅等對代謝十分重要的礦物質；奶油中的花生四烯酸(Arachidonic acid)和脂肪酸也是發展皮膚、腸道系統、大腦功能和免疫反應所需。

#### 魚肝油 (Cod liver oil)

：含有許多像是維生素A這類有利促進基因表現、骨骼強健、皮膚及視力健康、激素生產、心理穩定性的營養素。

#### 生起司

：有機草飼牛所產的生奶製品相較於巴氏殺菌和均質化乳品更有利於吸收。生奶被證實能強化骨骼和牙齒、增強免疫系統、並防止過敏和哮喘。

#### 骨湯

：骨湯([url=[http://cht.naturalnews.com/chtbuzz\\_buzz002495.html](http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002495.html)][/url])含有豐富的明膠、氨基酸和脂肪酸，對建立骨骼、肌腱、結締組織和消化道有益。骨湯所含的甘氨酸(glycine)也是胎盤所需的營養素，可幫助胎兒應對壓力。以骨湯作為湯底，或者搭配喜馬拉雅鹽做成湯飲都是很好的食用方式。

深葉綠蔬菜：是葉酸和鈣的優秀來源，最好用奶油或椰子油烹煮，以提高脂溶性維生素的吸收。

#### 發酵食物

：含有豐富的酵素、乳酸和益菌，它們不僅能促進消化，也有助於增強免疫力、去除有毒化合物、產生能滋養腸道和大腦的維生素和短鏈脂肪酸。

資料來源：[\[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz\\_buzz003033.html\]NaturalNews\[/url\]](http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz003033.html)

---

Edited 1 time(s). Last edit at 03/12/2015 02:29PM by anna88858060.