

**Thai phụ cần dùng các loại rau, trái, trứng, thịt có chừa chất sắt và folate (chừa axit u acid folic) vì nhu cầu cần thiết cho sự phát triển của thai nhi .**

Bên cạnh đó, chất acid folic còn giúp chống ung thư vú, đường ruột, và đường da, tăng cường miễn dịch của cơ thể để tránh khi trẻ trẻ, thay đổi khí hậu.

Do vậy, mẹ khi cảm thấy chóng mặt, mệt mỏi, hoa mắt, da vàng tái hoặc mệt xanh, móng tay chân trẻ bẻ gãy, không bóng láng của cần thai phụ bổ sung sắt, selen và acid folic.

Thông thường, cần bổ sung cần là 15-20mg/ngày. Khi mang thai cần cao hơn 25-30mg/ngày. Trong chế độ ăn uống bình thường cần cung cấp khoảng 10mg/ngày. Vì vậy cần phải bổ sung dinh dưỡng để có đủ lượng sắt- acid folic nuôi thai.



*Bà sáng nên ăn bột ngũ cốc, nui không béo*

Sau đây là thực phẩm của Việnโภชน học và sức khỏe các thai phụ tiến sinh sản (thuộc Đại học New York và Johnson O'Connor Medichrome):

- Ăn sáng (từ 7g30- 9g) các loại bột ngũ cốc, nui không chừa axit u chừa béo, đậu bắp đậu nành và các loại hạt ngũ cốc heo hay vừng mè tây.

- Ăn trưa (từ 11g30- 13g) các loại mì vụn, mì ống, bột gạo, trứng cá, gan gà, vịt, bò, heo, nấm

rơm, hạt cơm nếp và 1-2 cốc vang đỏ, bia đen.

- Xì-chê ăn từ 3-5 trái chuối, cam sành, cam vàng và 2 cốc trà xanh.

- Nên ăn rau tươi, gồm: cà chua, rau muống, cải xoong, rau cần, rau dền đỏ, cải dền, cải cúc, đậu xanh nấu súp với gan heo, bò súp giúp chống huyết áp cao và nên dùng tim mạch.

Theo **Afamily**