

MAKANAN SEHAT DAN TEPAT UNTUK IBU HAMIL

Memiliki bayi yang sehat, cerdas, lucu dan menggemaskan pasti menjadi dambaan semua pasangan suami istri. Untuk mendukung hal itu, tentunya harus diimbangi dengan pola makan yang sehat dari si Ibu dan calon buah hatinya. Asupan gizi yang cukup, makan-makanan yang sehat, serta minum air putih secara teratur menjadi hal yang sangat penting bagi ibu hamil. Terutama di awal bulan kehamilan pertama, ibu hamil disarankan lebih selektif dalam mengonsumsi makanan hariannya. Dengan pemilihan makanan yang tepat untuk kehamilan trisemester pertama, akan menunjang pertumbuhan janin ke depannya.

Berikut ini jenis makanan yang disarankan untuk ibu hamil muda:

1. Sayuran

Sayur-sayuran banyak mengandung nutrisi yang baik untuk tumbuh kembang janin. Selain bagus untuk sang Ibu, sayuran juga dapat mencegah kecacatan pada janin. Contoh sayuran yang penting dan baik bagi ibu hamil adalah bayam, brokoli, sawi, kembang kol, wortel, dan jagung.



2. Buah-buahan

Pilihlah buah-buahan segar yang memiliki kandungan serat dan nutrisi seperti apel, jeruk, pisang, alpukat, kurma, pir, kiwi, dan buah naga. Hindari mengonsumsi buah-buahan dalam bentuk kaleng seperti koktail. Sedangkan buah yang dilarang konsumsi bagi ibu hamil adalah durian, nanas, delima, dan pepaya.



3. Susu

Ada banyak sekali susu khusus ibu hamil yang dijual di pasaran. Susu yang baik untuk ibu hamil harus memiliki kadar gizi yang tinggi. Pilih susu yang komposisinya lengkap dan sesuai dengan kebutuhan protein ibu hamil. Untuk ibu hamil yang tidak suka dengan susu, bisa diganti dengan produk olahan susu misalnya yogurt atau keju.



4. Kacang-kacangan

Jenis makanan kacang-kacangan juga diperlukan untuk sistem saraf pada bayi seperti kacang hijau dengan kandungan asam folat, kalsium, fosfor, vitamin B1 B2, protein dan karbohidrat. Kacang merah juga dibutuhkan karena kandungan gizinya yang baik bagi ibu hamil. Selain kacang merah dan kacang hijau, kacang kedelai juga banyak dikonsumsi oleh ibu hamil. Biasanya dikonsumsi dalam bentuk tempe, tahu, dan susu kedelai. Dengan sering mengonsumsi kacang-kacangan, maka akan menambah energi serta kekebalan tubuh pada ibu hamil.

