

# أهمية الكولين في النظام الغذائي



يمكن لروتين الأكل الصحي أن يساعد في تعزيز صحتك اليوم وفي السنوات القادمة.



نمو الجنين



الجهاز العصبي



المزاج والذاكرة

الكولين مهم بشكل خاص أثناء الحمل وأثناء الرضاعة الطبيعية لدعم نمو الطفل وتطوير

هيكلة أيدعم الجهاز العصبي ، يلعب دوراً في الحالة المزاجية والذاكرة ، يساعد في التحكم في العضلات ، يدعم النمو الصحي للدماغ النخاع الشوكي للطفل.

تزداد الحاجة إلى هذه المغذيات أثناء الحمل و بعد ذلك أثناء الرضاعة

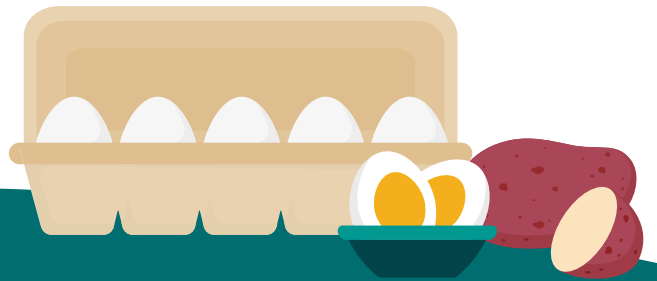
الطبيعية. ينتج الجسم بشكل طبيعي كميات صغيرة من الكولين ، لكنها لا تكفي لتلبية الاحتياجات الفردية ، لذلك من المهم تناول نظام غذائي صحي يضمن الأطعمة التي تحتوي على مادة الكولين.



احصل على العناصر الغذائية من الأغذية المعتمدة من برنامج WIC\* الخاصة ب!

مثل البيض والبطاطا الحمراء

\*برنامج التغذية التكميلية الخاص بالنساء المرضع الأطفال



قم بمعاينة الأية الأخرى التي تحتوي على الكولين على.

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Choline-Consumer/>

