

اهمیت کولین در رژیم غذایی



یک برنامه غذایی صحی می تواند به تقویت صحت امروز و سال های آینده شما کمک کند.



رشد جنین



سیستم عصبی



حالت و حافظه

کولین به خصوص در دوران حاملگی و در دوران شیردهی برای حمایت از رشد و تکامل نوزاد بسیار مهم است.

همچنین، این مواد از سیستم عصبی حمایت می کند، در خلق و خو و حافظه نقش دارد، به کنترل عضلات کمک می کند و از رشد مغز و نخاع صحی طفل حمایت می کند.

نیاز به این ماده مغذی در دوران حاملگی و بعدها در دوران شیردهی افزایش می یابد.

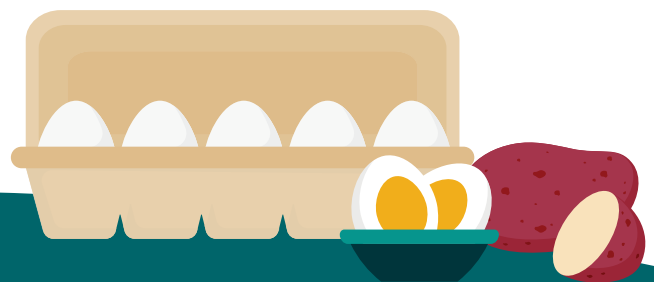
بدن به طور طبیعی مقادیر کمی کولین تولید می کند، اما برای رفع نیازهای فردی کافی نیست، بنابراین مهم است که یک رژیم غذایی صحی همراه با غذاهای حاوی کولین داشته باشید.



مواد مغذی خود را از غذاهای **WIC*** خود دریافت کنید!

تخم مرغ و کچالوی سرخ

*برنامه تغذیه تکمیلی خاص برای زنان، نوزادان و اطفال



سایر غذاهای دارای ویتامین را در اینجا ببینید.

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