



Informasi



Manfaat Kalsium Untuk Ibu Hamil

Tubuh ibu hamil memerlukan asupan nutrisi yang lebih banyak dibandingkan orang pada umumnya, salah satunya kalsium.

Pentingnya asupan kalsium selama kehamilan bukan hanya untuk ibunya saja, tetapi mendukung perkembangan janin yang dikandungnya.

Pada umumnya ibu hamil membutuhkan 1000 hingga 1300 mg per harinya. Jika terlalu banyak juga tidak baik.

Adapun manfaat kalsium untuk ibu hamil, diantaranya:

Pencarian ...



Mantap ini...



Nikmatnya Sup Durian Ala #DurianHolic



Selamat Idul Fitri 1437 H



4 Hal Ini Bisa Mengatasi Katak Saat Terawih



Kaya Fitur Kamera, Harga Bersahabat



Reuni Bareng Mesin 2002

Tulisan terbaru...



Manfaat Kalsium Untuk

1. Mengurangi resiko osteoporosis

Selama di dalam kandungan, janin membutuhkan kalsium untuk pembentukan jaringan tulang rawan, sistem saraf, struktur gigi dan otot-otot pada tubuhnya.

Sama seperti nutrisi yang lainnya, kalsium diperoleh janin melalui tubuh ibunya secara langsung yaitu dari tulang.

Untuk itu disarankan kebutuhan kalsium ibu hamil dapat terpenuhi dengan baik agar terhindar dari resiko osteoporosis.

2. Memperlancar metabolisme tubuh

Asupan kalsium yang cukup dapat memperlancar proses metabolisme tubuh secara alami.

Karena kalsium dapat membantu proses pembakaran lemak, sehingga tubuh menjadi lebih sehat.

Karena tumpukan lemak berkurang, maka ibu hamil terhindar dari resiko obesitas.

3. Mencegah kram pada ibu hamil

Kram merupakan salah satu keluhan yang paling banyak dialami ibu hamil.

Hal ini disebabkan kadar potasium yang rendah, tingginya kadar fosfor dan tekanan saraf akibat beban kehamilan.

Tidak hanya itu kram tersebut juga disebabkan oleh kurangnya asupan kalsium pada ibu hamil.

Untuk menghindarinya anda harus memastikan kebutuhan kalsium anda terpenuhi dengan baik.

Ibu Hamil



3 Pilihan Sedan Tua yang Perlu Anda Pertimbangkan



Pilihlah Sabun dan Deterjen yang Aman untuk Bayi Anda yuk Mums



3 Laptop Gaming Acer Terbaik 2019



Kredit Motor Fino di Moladin Atau Beli Bekas? Simak Dulu Ulasan Berikut!

Sering dibaca...

Baca ini juga ya...

Original Soundtrack Film Silariang

Daftar Harga Printer All Tipe dan Terbaru Tahun 2017

Armstrong Indonesia – PT. Graha Patriatama Jaya Interior Cantik, Keamanan Bangunan Terjamin, Siapa yang Tak Tertarik?

Menggabungkan Dua Sel atau Lebih pada Microsoft Excel

4. Membantu menjaga kesehatan jantung dan otot

Menjaga kesehatan jantung dan otot sangat penting dilakukan untuk sebagai persiapan fisik untuk proses persalinan nanti.

Untuk menjaga kesehatan jantung yang anda perlukan adalah mengkonsumsi asupan kalsium dengan baik.

Karena kalsium dapat membuat kinerja jantung, sistem saraf dan pembuluh darah menjadi lebih baik.

Manfaatnya hal ini dapat mencegah ibu hamil terkena resiko preeklampsia.

Itulah manfaat kalsium untuk ibu hamil. Kalsium ini bisa anda peroleh dengan mengkonsumsi susu, bayam, keju, pisang dan lain sebagainya.

Mengkonsumsi kadar kalsium merupakan salah satu cara untuk **persiapan kehamilan dan persalinan** yang lancar.

Ibu Hamil

Kalsium



Muhammad Taufan

Mencoba menjadi seorang Narablog. Berupaya menulis meskipun tak berbakat. Menjadikan blog ini sebagai media menulis dan bermain. Penggemar serial Tokusatsu, seperti Kamen Rider dan Super Sentai.



Ingin Menikmati
Indahnya Malam? Ini 4
Tempat Wisata Malam
di Makassar yang
Layak Dikunjungi

Komunitas



Ikuti fanpage blog
ini...



Liked

You and 57 other friends like this



Info



Anda patut membaca ini juga ...



**Nivea sebagai
Sunblock untuk Anak
yang Aman dan
Terbaik di Indonesia**



**Hal Penting
Pertimbangan Beli
TV LCD**

Belum ada komentar

Tulis sebuah komentar

Tulis sebuah komentar...

Kirim Komentar

