**Muốn con thông minh, mẹ nên cho con ăn các loại quả, hạt này**

**Quảócchó**
Đây là loại quả có giá thành khá đắt nhưng mang lại nhiều lợi ích vượt trội cho mẹ bầu và đặc biệt là não bộ của trẻ nhỏ.

Trong quả óc chó có chứa hàm lượng lớn axit béo Omega-3 lớn hơn 3 lần trong cá hồi, giúp thúc đẩy sự phát triển trí não trẻ nhỏ. Ngoài ra, nhân quả óc chó có tác dụng bổ não, chống táo bón, rất có lợi cho sự phát triển của não bộ. Do vậy, phụ nữ khi mang bầu, kiên trì ăn quả óc chó trong suốt thời gian thai kỳ, em bé sinh ra sẽ thông minh, khỏe mạnh.

 **HạtChia**
Cũng giống như quả óc chó, hạt chia có chứa hàm lượng cao các axit béo Omega-3 rất cần thiết cho sự phát triển não bộ của trẻ, ngay cả khi còn trong bụng mẹ.

 **Hạthạnhnhân**
Thành phần của hạt hạnh nhân bao gồm folate, axit folic và omega 3. Vì thế, loại hạt này là nguồn dinh dưỡng tốt cho bà mẹ mang thai, giúp bé thông minh hơn từ trong bụng mẹ. Ngoài ra, hạt hạnh nhân còn giàu magie giúp giảm nguy cơ sinh non và giúp hệ thống thần kinh của thai nhi phát triển hoàn hảo.

 **Quảxoài**
Xoài chín chứa nhiều vitamin C, B6, K, A và E, đặc biệt là vitamin B6 rất tốt cho sự phát triển của não bộ. Hơn nữa, trong xoài có chất amino acid glutamine liên quan đến sự sản xuất DNA và đóng vai trò quan trọng trong việc quyết định đến tinh thần cũng như chất lượng giấc ngủ.

 **Quảbíngô**
Bí ngô chứa nhiều axit folic và vitamin B12, phòng chống tổn thương và suy giảm não bộ.

 **Quảbơ**
Bơ chứa rất nhiều không bão hòa đơn và vitamin E. Đây là những chất có lợi cho sức khỏe não bộ. Ngoài ra thì bơ cũng là thực phẩm lí tưởng đầu tiên mà mẹ nên cho các bé ăn khi bắt đầu bước vào giai đoạn ăn dặm.

Tác giả: admin