

Top 10 các món rau xào tốt cho bà bầu

Author : huyentrang

Categories : [Âm thực](#)

Top 10 các món rau xào tốt cho bà bầu chính là một trong những thông tin bổ ích mà chúng tôi mang lại cho các mẹ trong bài viết hôm nay. Rau không chỉ cung cấp chất xơ, vitamin và khoáng chất cho mẹ mà nó cũng là một thực phẩm vô cùng tốt ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi.

Mẹ bầu đã ngán với những món rau luộc nhàm chán vậy tại sao không chuyển phương thức nấu sang các món xào nhỉ? Vậy các mẹ có biết được loại rau xào nào tốt cho cơ thể mẹ bầu và tốt cho thai nhi không? Nếu chưa biết thì hãy cùng theo dõi [Top 10 các món rau xào tốt cho bà bầu](#) dưới đây mà chúng tôi giới thiệu cho bạn, chắc chắn đây sẽ là một nguồn thông tin hữu ích cho bạn đấy.

1. Bông hẹ

Chỉ với bông hẹ mẹ bầu có thể nấu với canh xương, canh hến hay thậm chí là canh đậu hũ...hoặc có thể xào vì món rau này có chứa nhiều sắt, vitamin C, canxi, axit folic và magie. Đây đều là những dưỡng chất vô cùng quan trọng bậc nhất cần thiết trong quá trình mang thai của mẹ. Vì trong bông hẹ giàu axit folic để giúp cho thai nhi tránh được các dị tật về xương trong ba tháng đầu.

Bông hẹ

2. Đậu nành Nhật Bản

Trong đậu nành Nhật Bản giàu vitamin A và B, chất xơ, canxi đậm và đây là một loại đậu nành này còn có tên gọi khác là đậu nành rau. Chúng giàu vitamin A và B, chất xơ, các chất canxi đậm. Mẹ bầu có thể luộc hoặc xào chúng rồi ăn vô cùng hấp dẫn đó.



Đậu nành Nhật Bản

3. Ớt chuông

Trong quả ớt chuông màu xanh hay màu đỏ đều tốt, chúng có nguồn vitamin A và C phong phú. Mẹ bầu cũng có thể xào ở chuông hay nướng chúng để dùng. Mẹ cũng có thể sấy khô ớt và dùng chúng cũng giống như một món ăn vặt bên mình đấy.



Ớt chuông xào

4. Rau bina

Thực sự thì rau bina tốt cho sức khỏe nói chung. Sắt, canxi và vitamin D là những dưỡng chất mẹ có thể dễ dàng tìm thấy ở loài rau này. Thường người ta dùng rau bina để trộn salad, một số người thì ăn chúng với mì hoặc có thể xào.



Rau bina

5. Rau cần

Trong rau cần có thể giúp mẹ bầu phòng chống các bệnh tiền sản giật, lợi tiểu, thanh nhiệt, giảm huyết áp và an thần. Các thành phần dinh dưỡng của chúng có lợi cho cơ thể gồm có vitamin C, nicotinic acid, carotene. Ngoài ra thì trong rau cần có thể giúp mẹ bầu phòng chống các bệnh tiền sản giật, lợi tiểu, thanh nhiệt. Thông thường người ta chỉ xào rau cần như một thành phần phụ trong món xào thập cẩm. Thế nhưng mẹ có thể luộc rau để ăn riêng hay làm gỏi cần, thậm chí là ăn sống được nhé!



Rau cần

6. Rau lang

Trong rau lang tuy không được nhiều người ở phố dùng như món rau, thế nhưng rau lang lại có thể giúp ích cho mẹ bầu giảm huyết áp và giảm cảm giác buồn nôn. Ngoài ra thì trong rau lang chứa nhiều vitamin B6. Nguồn chất xơ dồi dào của rau lang cũng ngăn chặn được các triệu chứng táo bón cho mẹ bầu. Đặc biệt thì rau lang là món ăn dân dã nhưng rất tốt. Cách chế biến rau lang thì mẹ xào, luộc hay nấu canh đều ngon.



Rau lang

7. Súp lơ xanh

Trong súp lơ xanh có nhiều chất chống oxy hóa, canxi và folate. Nó được biết đến như một trong những loại rau nhiều dinh dưỡng nhất mà mọi người nên ăn. Các mẹ nên ăn súp lơ ngay khi vừa luộc xong nhé!



Súp lơ xanh xào

8. Rau mồng tơi

Trong rau mồng tơi cũng vô cùng tốt cho mẹ bầu. Việc xào rau mồng tơi ăn cũng là một loại rau mát cung cấp dưỡng chất cần thiết cho mẹ mà chúng ta không thể bỏ qua.



Rau mồng tơi

9. Rau bắp cải

Trong rau bắp cải cũng chính là một loại rau mát, ngọt, dễ ăn và nó lại chứa rất nhiều chất dinh dưỡng tốt cho thai kỳ. Mẹ hãy xào với cà chua để có được một bữa ăn rau ngon và bổ dưỡng.



Rau bắp cải xào

10. Rau cải chíp

Trong rau cải chíp cũng chứa rất nhiều thành phần dinh dưỡng tốt cho mẹ bầu và tốt cho thai nhi. Đừng quên đây cũng là một món ăn bổ dưỡng cho các mẹ đó.



Rau cải chíp xào

Hi vọng với **Top 10 các món rau xào tốt cho bà bầu** trên cũng đã phần nào cung cấp cho các mẹ những thông tin bổ ích về các loại rau xào bổ dưỡng.