

## 5 Menu Sehat Ibu Hamil Yang Kaya Asam Folat



Asam folat merupakan salah satu nutrisi utama yang dibutuhkan oleh Ibu hamil. Selain berguna untuk pertumbuhan serta regenerasi sel, asam folat juga dapat mencegah resiko cacat pada bayi, menghambat kelainan pada otak dan juga sumsum tulang belakang. Oleh karena itu, setiap harinya Ibu hamil mengonsumsi makanan bergizi seimbang agar nutrisi yang satu ini dapat terpenuhi. Bagi Ibu yang belum mengetahui makanan apa saja yang mengandung asam folat, berikut Sahabat Nestlé rangkum beberapa resep menu sehat ibu hamil yang tinggi dengan kandungan asam folat.

### 1. Sayuran yang berdaun hijau

Salah satu sumber asam folat adalah sayuran yang memiliki daun berwarna hijau. Ibu dapat mengonsumsi berbagai jenis sayuran berdaun hijau seperti kangkung atau bayam guna mendapatkan asupan asam folat harian yang pas dengan kebutuhan Ibu. Agar kandungan asam folat dalam sayuran tersebut tetap baik, sayuran berdaun hijau sebaiknya tidak diolah atau dimasak terlalu lama. Kandungan asam folat yang ada dalam sayuran berdaun hijau akan mudah rusak apabila diproses melalui suhu yang terlalu tinggi, ya Bu. Resep variasi menu sehat ibu hamil dengan bahan sayuran berdaun hijau dapat Ibu ketahui [di sini](#), ya.

### 2. Alpukat

Buah yang satu ini memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Selain mengenyangkan dan mengandung lemak baik, alpukat juga dapat memenuhi kebutuhan asam folat Ibu. Buah

alpukat ini tidak hanya dapat dikonsumsi langsung oleh Ibu, tetapi juga dapat diolah menjadi berbagai makanan yang sehat serta lezat, seperti [es krim alpukat](#).

### 3. Jagung

Jagung segar merupakan pilihan terbaik untuk diolah sebagai salah satu menu sehat ibu hamil. Dalam 100 gram jagung mengandung 19mcg folat. Agar nutrisi lainnya dapat Ibu peroleh, pilih jagung dalam kondisi segar serta hindari untuk mengonsumsi jagung kalengan, ya Bu. Tidak hanya dapat diolah menjadi lauk saat makan, Ibu juga dapat membuat [puding jagung manis](#) sebagai salah satu alternatif camilan sehat Ibu.

### 4. Jeruk

Dikutip dari [sparkpeople.com](#), jeruk merupakan salah satu buah yang mengandung asam folat sebanyak 30 mcg/100 gram. Dalam jeruk, kandungan vitamin C juga mampu menghambat kerusakan asam folat. Cicipi kesegaran serta manfaat jeruk yang lezat untuk Ibu dalam resep [orange chicken salad](#) yuk.

### 5. Hati ayam

Hati ayam juga dapat Ibu konsumsi guna mengurangi risiko kelainan susunan saraf pusat akibat kekurangan asam folat. Hati ayam mengandung 578 mcg folat/100 gramnya. Mari sajikan hati ayam dalam menu [cah brokoli hati ampela](#).

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/5-menu-sehat-ibu-hamil-yang-kaya-asam-folat.html>