e. Les fibres

MODULE 5

C'est toujours une bonne idée de choisir des aliments riches en fibres.

La constipation est un problème courant chez les femmes enceintes. Les fibres sont un laxatif naturel. Elles aident à prévenir la constipation. Lorsque vous mangez des aliments riches en fibres, n'oubliez pas de boire beaucoup de liquides pour que les fibres restent souples.

Les aliments riches en fibres comprennent

- le pain et les céréales de grains entiers;
- les légumes et les fruits;
- les légumineuses (lentilles, pois et haricots secs).

L'activité physique est également un bon moyen d'éviter la constipation. Pour plus d'information sur la constipation, consultez le module 2.

A New Life - New-Brunswick - Copyright 2015