**Летний сезон – с пользой для будущих мам**

Лето, дача, солнце, свежий воздух, умеренные нагрузки в саду или в огороде – нет ничего лучше для организма беременной женщины. А можно еще и принести немало пользы себе и будущему ребенку, вырастив своими руками некоторые вкусные и полезные овощи. Некоторые из них очень нужны, поскольку обеспечат организм фолатами, так необходимыми в этот период женщине. Фолиевая кислота играет важнейшую роль в организме человека, а во время беременности она особенно важна. Ее дефицит приводит к отслойке плаценты, к выкидышам, преждевременным родам. А еще ее недостаток может привести к врожденным порокам развития у ребенка. Поэтому предупредить дефицит фолатов необходимо как можно раньше.

Что же можно посадить на грядке, какие овощи содержат наибольшее количество фолатов? Начнем с салата – 100г его листьев содержат 40 мкг фолатов, петрушка - 117 мкг, зеленый лук -11 мкг. А вот садовый чемпион на грядке - спаржа. В ее 100 г содержится 262 мкг фолатов. Ну а если вы не любите возиться в огороде – покупайте зелень летом у соседей, бабушек на рынке – убедитесь в ее экологической чистоте. Или подберите себе БАДы с фолиевой кислотой.