

آیا خوردن انگور در دوران بارداری بی خطر است؟

انگور برای بارداری، هم برای مادر و هم برای جنین مفید است، زیرا حاوی [ویتامین](#) هایی است که برای بارداری مفید است. مادر باردار می تواند انگور را به میزان متوسط بخورد زیرا این میوه ها مواد مغذی حیاتی مانند ویتامین ها، آنتی اکسیدان ها، اسیدهای آلی، فیبر، اسیدهای فولیک، پکتین و غیره را تأمین می کنند، که از تغییرات بیولوژیکی رخ داده در دوران بارداری و بعد از آن پشتیبانی می کنند. با این حال، به دلیل خاصیت تولید گرما، باید در سه ماهه آخر از خوردن انگور خودداری کنید. مصرف زیاد انگور به دلیل مقادیر زیاد رسوراترول می تواند سمی باشد. همچنین بیش از حد انگور خشک مصرف نکنید.

فواید انگور برای بارداری

بهبود رشد مغز جنین

اسید فولیک موجود در انگور برای بهبود رشد مغز جنین مفید است. مهمترین عملکرد اسید فولیک توانایی آن در کاهش خطر نقص هنگام تولد است. انگور برای مغز [جنین](#) بسیار مهم است :

در مغز جنین اعصاب را ایجاد می کند.

باعث کاهش خطر نقص هنگام تولد می شود.

این میوه ساقع مغز جنین را تشکیل می دهد.

تشکیل استخوان ها و دندان ها

اسید فولیک و کلسیم موجود در انگور در شکل گیری استخوان ها و دندان ها مفید هستند و در نهایت برای رشد جنین و تقویت استخوان های زنان باردار نیز مفید می باشند.

تشکیل بندهای (مهره های) نخاعی

زنان باردار باید به رشد نخاع جنین خود توجه کنند زیرا از این قسمت از بدن جنین اهمیت بالایی برخوردار است. بدون وجود نخاع خوش

فرم، کودک قادر به نشستن یا دراز کشیدن روی تخت نیست. بند نخاع در ستون فقرات ما قرار دارند. اسید فولیک موجود در انگور در تشکیل بندهای نخاعی جنین از اهمیت بسیاری برخوردار است.

جلوگیری از کم خونی

زنان باردار اغلب در سه ماهه دوم کم خونی را تجربه می کنند. که دقیقاً زمانی است که جنین به خوبی رشد می کند. این امر باعث می شود گلبول های قرمز فواید خود را برای مادر و جنین تقسیم کند. با مصرف انگور قرمز به مقدار توصیه شده، کم خونی توسط زنان باردار قابل پیشگیری است زیرا آهن موجود در انگور قرمز از هر نوع انگور دیگری غنی تر است.

تشکیل مراکز عصبی

مادر باردار به امگا 3 و DHA احتیاج دارد زیرا این ترکیبات مراکز عصبی جنین را تشکیل می دهند.