

خواص یونجه در بارداری و دوران یائسگی

11 اردیبهشت 1403

یونجه از جمله گیاهان علفی شکل است. یعنی ساختار رشد و تکامل آن به مانند علف ها عاری از تنه های ضخیم و یا سترگ می باشد. یونجه گیاهی است پایا از تیره پروانه داران که هم دسته شبدر ها قرار می گیرد. این گیاه در زمان بلوغ می تواند تا یک متر ارتفاع داشته باشد. گیاه یونجه در فصل گلباران، زیبایی های خودش را نشان می دهد. گل های یونجه کوچک اما بنفش و زیبا هستند. در گونه هایی نیز می توانید شاهد گل های زرد رنگی در یونجه باشید. جالب است بدانید که یونجه میوه هم دارد. یک میوه لوبیا شکل کوچک که شبیه به صدف می باشد.

استفاده از یونجه در طول بارداری و شیردهی، بدون ریسک نیست

استفاده از یونجه در مقادیر بیش از آنچه که معمولا در یک وعده غذایی باید مصرف شود، احتمالا در طول بارداری و شیردهی، بدون ریسک نیست. شواهدی وجود دارد که یونجه ممکن است مانند منبع استروژن عمل کند و این بر روی بارداری تاثیر می گذارد.

عرق یونجه به علت دارا بودن بیشتر ویتامین ها و املاح معدنی، برای افزایش و بهبود ارزش غذایی شیر مادر بسیار مفید است. از این رو توصیه می شود که مادران در دوران شیردهی، از عرق یونجه به اعتدال استفاده کنند.

خواص یونجه برای دوران یائسگی

فیتواستروژن هایی مانند کومستروول، ژنیستئین و بیوکائین موجود در یونجه باعث تنظیم سطح استروژن شده و به کاهش علائم یائسگی مانند گرگرفتگی، خشکی واژن، تعریق شبانه و [پوکی استخوان](#) کمک می کند.

خواص یونجه برای درمان سریع زخم ها

یونجه به دلیل داشتن ویتامین کا فراوان می تواند باعث جلوگیری از اختلال لخته شدن خون در بدن می شود و برای بهبود سریع زخم ها و کاهش خونریزی های دهان و بینی مؤثر است.

یونجه برای سلامت کلیه ها

یونجه و جوانه یونجه یک ماده غذایی دیورتیک بوده که از بیماری های کلیوی مانند تجمع آب پیشگیری کرد و از عفونت های دستگاه ادراری جلوگیری می کند.

خواص یونجه برای بهبود کم خونی

یونجه دارای آهن و کلروفیل فراوان بوده که به تولید سلول‌های خونی کمک کرده و باعث بهبود جریان خون می‌شود.