

# عوارض احتمالی مصرف زردآلو در دوران بارداری

6 خرداد 1403

اگرچه زردآلو فواید بسیاری برای زنان باردار دارد، ولی با خطراتی نیز همراه است. عوارض احتمالی مصرف زردآلو در دوران بارداری شامل موارد زیر است:

## 1. زردآلو حاوی ماده خطرناکی به نام "آمیگدالین" است

"آمیگدالین" یک ماده شیمیایی مضر است، که در زردآلو یافت می شود. مصرف بیش از حد غذاهای غنی از این ماده خطرناک می تواند منجر به حمله عصبی، گرفتگی عضلانی، حالت تهوع و همچنین اختلال تنفسی شود.

هسته زردآلو غنی از "آمیگدالین" است. قبل از خوردن میوه، هسته آن را جدا کرده تا از هرگونه ناراحتی و عوارض جانبی جلوگیری کنید.

## 2. زردآلو حاوی گوگرد است

زردآلو دارای گوگرد است و می تواند باعث ایجاد شوک آنافیلاکسی و علائم شدید آلرژیک در زنان باردار شود.

## 3. زردآلو می تواند باعث مشکلات گوارشی شود

مصرف زردآلو نارس ممکن است ناراحتی معده در مادران باردار ایجاد کند و منجر به استفراغ و کم آبی بدن (دهیدراسیون) شود.

## 4. زردآلو می تواند باعث سرگیجه و سردرد شود

زیاده روی در مصرف زردآلو ممکن است باعث بروز عوارضی مانند سرگیجه و سردرد شود.

## چه زمانی برای مصرف زردآلو در دوران بارداری مناسب است؟

زمان خاصی برای مصرف زردآلو در دوران بارداری وجود ندارد، اما توصیه می شود که این میوه به همراه وعده های غذایی (مانند صبحانه) یا میان وعده میل شود. همچنین باید از خوردن زردآلو در طول شب خودداری کرد.

## نکاتی قابل توجه در مورد مصرف زردآلو در دوران بارداری

- مصرف زردآلو نارس خطرناک است و انواع خشک آن توصیه می شود.
- در مصرف زردآلو اعتدال را رعایت کنید.
- زردآلو را به همراه صبحانه بخورید.
- قبل از گنجاندن زردآلو در رژیم غذایی روزانه خود، با پزشک مشورت کنید.