

مصرف عنباب در بارداری

عنباب میوه براق و زیتون مانند درخت کوچکی به ارتفاع 10 متر است که خواص داروی بسیاری دارد.

این میوه در ابتدا سبز رنگ و پس از رسیدن به رنگ قرمز درآمده و چروک می‌شود. معمولاً مادران در دوران بارداری به دنبال تغذیه‌ای سالم برای رشد و نمو جنین خود هستند. میوه‌ها و سبزیجات زیادی وجود دارند که می‌توان در بارداری آنها را مصرف کرد. اما بسیاری از مادران این سوال را مطرح می‌کنند که آیا خوردن **عنباب**، این میوه مقوی در بارداری مفید است؟ آیا این میوه برای جنین خطر ندارد؟

خوردن عنباب در بارداری

برخی از بانوان از خوردن گیاهان دارویی و برخی میوه‌ها در دوران بارداری هراس دارند و نگرانند تا اثر منفی بر سلامت آنها و جنین آنها بگذارد. اما باید بدانید عنباب فواید بسیار زیادی برای مادران باردار خواهد داشت. اما بسیار مهم است که این میوه به اندازه و درست مصرف شود.


خوردن بیش از 20 تا 25 عدد عنباب در طول یک روز می‌تواند سیستم گوارش بدن را تحت تاثیر قرار داده و باعث یبوست شود. هرچه تعداد عنباب مصرفی بیشتر باشد، مشکل یبوست بدتر و شدیدتر خواهد شد. همچنین این نظریه وجود دارد که مصرف عنباب در دوران بارداری می‌تواند حالت تهوع و استفراغ را کاهش دهد و ضعف و بی‌حالی مادران را از بین ببرد.

فواید عنباب در دوران بارداری

خوردن عنباب در دوران بارداری فواید بسیاری برای مادر و جنین خواهد داشت. از جمله خواص عنباب در بارداری می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کاهش دردهای عضلانی: مادرانی که در **دوران بارداری** دچار درد و گرفتگی عضلانی می‌شوند، مصرف این میوه می‌تواند تاثیر بسزایی در بهبود اینگونه دردها داشته باشد.
- تنظیم فشار خون: این میوه حاوی ماده‌ای به نام روتین است که به تقویت رگ‌های خونی و افزایش انعطاف پذیری آنها بسیار کمک

می‌کند. این امر موجب می‌شود که خوردن این میوه برای مادرانی که به فشار خون بالا در بارداری مبتلا هستند، بسیار مفید باشد.



ازدواج
خانواده

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸
مرکز مشاوره

حال خوب
دکتر کبری درویش پیشه

مرکز مشاوره حال خوب؛ دکتر کبری درویش پیشه

- کمک به پوست و مو: مصرف عناب در رشد، ضخامت و نرمی مو بسیار موثر است. همچنین می‌تواند با هرگونه خشکی و یا آگزما پوست در دوران بارداری مقابله کند.
- تقویت سلول‌های مغزی: تقویت سلول مغزی از دیگر فواید عناب در بارداری است. عناب منبع عالی از فولات است. بنابراین در تقویت و رشد سیستم عصبی جنین بسیار موثر بوده و به محافظت

از سلول‌های مغزی در برابر آسیب‌ها کمک می‌کند. همچنین عناب یک منبع عالی و کمیاب از روی است که به رشد و تقویت مغز نوزاد بسیار کمک می‌کند.

▪ **تقویت سیستم ایمنی بدن:** این میوه دارای ویتامین C بوده و یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است. مصرف منظم و به اندازه این میوه می‌تواند به بدن در مبارزه با ویروس‌ها و سایر عفونت‌ها کمک کرده و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود. این میوه می‌تواند رادیکال‌های آزاد بدن را مهار کند. عناب برای سرماخوردگی در بارداری و برخی بیماری‌های دیگر می‌تواند مفید باشد.

▪ **تقویت و استحکام استخوان‌ها:** از آنجایی که این میوه حاوی فسفر و کلسیم است و این ترکیبات برای استحکام استخوان‌ها و تقویت آنها بسیار مفید هستند، بنابراین مصرف این میوه در دوران بارداری می‌تواند کمبود فسفر و کلسیم را جبران کرده و از پوکی استخوان جلوگیری کند.

▪ **کاهش استرس و اضطراب:** این میوه خواب آور بوده و بسیار به آرامش اعصاب و کاهش اضطراب و عوارض استرس در بارداری کمک می‌کند. مصرف عناب در ماه هشتم بارداری یا نزدیک زایمان در حد کم می‌تواند استرس زایمان را کم کند.