

# کدام غذاها سبب سقط جنین می شود؟

13 آذر 1401

برنامه غذایی زنان باردار به دلیل حفظ سلامت جنین و مادر با دقت بیشتری تنظیم می شود. در بین مواد غذایی دسته ای از خوراکی ها جزو مواد غذایی سقط کننده جنین هستند که نباید مصرف شوند. مواد غذایی سقط جنین را می شناسید؟

شما خانم باردار که همه کار برای سلامتی جنین خود انجام می دهید برای حفظ آن و جلوگیری از سقط جنین تان باید در مصرف برخی از مواد غذایی بسیار محتاط عمل کنید.

## لیستی از مواد خوراکی و غذاهایی که موجب سقط جنین می شود:

### 1. سبزیجات نشسته:

این، در واقع اولین مورد از غذاهایی است که موجب سقط جنین میشود قطعا، سبزیجات برای سلامتی انسان مفید هستند، و می توانند به ما برای مقابله با بیماری ها و عفونت های مختلف بدون استفاده از انواع داروها، قرص ها کمک کنند بنابراین، حتی اگر از آن خوشتان نمی آید، باید مصرف کنید البته به صورت شسته شده.

### 2. ماهی دارای جیوه:

ماهی هایی که دارای جیوه بالا هستند نیز، در میان بدترین غذاها هستند که موجب سقط جنین می شود، که زنان باردار باید از آن اجتناب کنند مصرف جیوه در دوران بارداری، می تواند منجر به آسیب مغزی و تاخیر رشد در جنین شود. نمونه ای از این گونه ماهی ها، عبارتند از: کوسه، ماهی دزد دریایی، ماهی خال خالی و ماهی تیلیفی. کنسرو تن ماهی، جیوه کمتری نسبت به دیگر ماهی ها دارد، اما بهتر است زنان باردار از آن اجتناب کنند شما همچنین، باید از خوردن انواع ماهی ها به شکل سوشی اجتناب کنید، چون محتوای غنی از جیوه دارند.

### 3. نوشیدنی های کافئین دار:

اگر چه بیشتر محققان بر این باور هستند، که مصرف کافئین برای آرامش خوب است، برخی اعتقاد دارند که مصرف کافئین می تواند به افزایش خطر ابتلا به سقط جنین مرتبط باشد بنابراین، زنان باردار در 3 ماه اول حاملگی خود، از این نوشیدنی ها اجتناب کنند، تا با خطر سقط مواجه نشوند.

### 4. صدف خام:

بیشتر بیماری های ناشی از غذاهای دریایی به دلیل خام بودن آنها است، پخت و پز می تواند به جلوگیری از برخی از انواع عفونت کمک کند، اما نمی تواند به جلوگیری از بیماری های مرتبط با جلبک

قرمز کمک کند.

غذاهای دریایی خام می توانند اثرات منفی بر همه داشته باشند و مردم باید از خوردن این غذاها در دوران بارداری اجتناب کنند. بنابراین، این نیز یکی از بدترین غذاها است که موجب سقط جنین می شود، که مردم نباید حتی نگاهشان کنند!

#### **5. غذاهای دریایی دودی:**

در اینجا یکی دیگر از مواد غذایی است که باعث سقط جنین میشود و مردم باید مراقب باشند، زیرا می تواند به نتایج بد منجر شود در طول بارداری، باید از غذاهای دریایی دودی، یخ زده که اغلب برچسب گذاری شده اند، از قبیل کپوره، نوآ یا لکس اجتناب کنید، زیرا ممکن است با لیستریا آلوده شوند فقط زمانی که کاملاً پخته شده باشند، قابل مصرف هستند.