

آیا خوردن دارچین در بارداری مجاز است؟

اگر شما در یک غذای معمولی از دارچین به عنوان طعم دهنده استفاده می کنید، نگران نباشید می توانید با خیال راحت این ادویه را میل کنید.

از خواص دارچین باید گفت که این ادویه دارای فواید ضد التهابی، آنتی اکسیدان و تنظیم کننده قند خون است.

با این که دارچین دارای فواید زیادی است اما در مقادیر بالا ممکن است عوارض جانبی در پی داشته باشد.

از آنجایی که دارچین سطح گلوکز خون را پایین می آورد و از لخته شدن خون جلوگیری می کند، زنان باردار که داروی دیابت یا داروهای رقیق کننده خون، مصرف می کنند به ویژه اگر جراحی پیش رو داشته باشند، باید در خوردن دارچین احتیاط کنند.

دارچین جریان قاعدگی و دفع خون را تحریک می کند و مقدار زیاد آن می تواند موجب سقط جنین شود. بنابراین اگر سوال شما این است که آیا دارچین در دوران بارداری خوب است یا خیر! باید بگوییم که این موضوع بستگی به وضعیت بدن شما دارد.

زنانی که دارای بارداری پر خطری هستند، بهتر است به طور کل از مصرف دارچین و همچنین مواد غذایی دارای دارچین پرهیز کنند.

خواص دارچین برای زنان باردار

برخی از خواص و فواید دارچین شامل موارد زیر هستند:

1. یک آنتی اکسیدان طبیعی است

دارچین یکی از گیاهان با ارزش در دارا بودن خواص آنتی اکسیدان مانند پلی فنل است.

آنتی اکسیدانها با آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد بدن، عفونت های قارچی، باکتریها و انگل ها مبارزه می کنند و نقش مهمی در سلامت بدن دارند.

2. برای دیابت بارداری

چوب دارچین حاوی موادی است که می تواند سطح قند خون را تنظیم کند.

اگر این ادویه در غذا با مقادیر کم مصرف شود می تواند به طور طبیعی سطح قند خون را در زنان مبتلا به [دیابت بارداری](#) کاهش دهد.

3. دارای خواص ضد التهابی است

عوامل ضد التهابی در دارچین وجود دارد که برای مقابله با آنزیم هایی که موجب التهاب بدن می شوند، کاربرد دارد.

4. کاهش فشار خون

مصرف منظم دارچین در مواد غذایی می تواند از ابتلا به فشار خون بالا در بارداری کمک کند. فشار خون بالا می تواند خطر پره اکلامپسی را به همراه داشته باشد؛ با رژیم غذایی حاوی دارچین می توانید از این خطر جلوگیری کنید.

زنان باردار چه میزان می توانند دارچین مصرف کنند؟

توصیه می شود از مصرف زیاد دارچین در بارداری پرهیز کنید.

کمتر از نصف قاشق چایخوری در روز کافی است.

می توانید این ادویه را به انواع غذاها، کیک ها و دسرها اضافه کنید.

چای دارچین هم در [دوران بارداری](#) به اندازه کم، بدون ضرر است.

مصرف روغن ها یا اسانس های دارچین اصلا توصیه نمی شود زیرا ممکن است خطر سقط در پی داشته باشد.

عوارض جانبی مصرف دارچین در بارداری

اگر شما دچار خونریزی هستید، دارچین می تواند این خونریزی را بیشتر کند.

اگر هر گونه دارویی برای انعقاد خون یا دیگر مسایل خونی می

خوريد، بايد پيش از مصرف دارچين با پزشک مشورت کنيد.