

آیا خوردن شلیل در بارداری بی خطر است؟

19 مرداد 1401

همواره بارداری با بایدها و نبایدهایی در خوردن همراه است که تعدادی از آنها حتی بعد از زایمان و در دوران شیردهی نیز با شما همراه خواهد بود. اما آیا این موارد شامل میوه شلیل نیز می شود؟ آیا خوردن شلیل در بارداری ایمن است و خطری برای جنین ندارد؟

شلیل از خانواده نزدیک هلوها است. معروف به سنگ میوه‌ها و به خانواده گل‌سرخیان تعلق دارد. این میوه بسیار شبیه هلو است. شلیل دارای رایحه منحصر به فرد، هسته‌ای سخت و گوشتی آبدار است که دور هسته را فرا گرفته. شلیل فواید غذایی بسیاری دارد.

آیا خوردن شلیل در بارداری بی خطر است؟

بله می‌توانید از مصرف شلیل در [دوران بارداری](#) لذت ببرید. هرچند باید میوه را قبل از مصرف به دقت بشویید، زیرا مصرف این میوه به صورت نشسته حاوی انگل‌ها و باکتری‌هایی است که ممکن است منجر به بیماری‌هایی چون لیستریوز و توکسوپلاسموز (بیماری انگلی) شود. بنابراین میوه را بشویید و از طعم و فواید آن در دوران بارداری لذت ببرید.

آیا خوردن شلیل سبب زیبایی جنین می شود؟

بدون شک پیروی از یک رژیم غذایی سالم و مصرف میوه‌های مفید در بیان هرچه صحیح‌تر و بهتر ژن‌ها موثر است اما آنچه بیشترین اثر را در زیبایی جنین شما دارد مجموعه ژنهایی است که از پدر و مادرش به ارث می‌برد.

از دیگر خواص خوردن شلیل در بارداری کمک به رشد [جنین](#) است. شلیل منبع خوبی از فیبر و ویتامین C است که به رشد و نمو مناسب جنین کمک می‌کند. مقدار مواد مغذی موجود در این میوه به رشد ماهیچه‌ها و رگ‌های خونی جنین کمک می‌کند. همچنین پتاسیم موجود در شلیل از گرفتگی عضلات جلوگیری می‌کند و سطح انرژی مادر را در دوران بارداری بالا می‌برد.