

# آیا خوردن پرتقال در بارداری بی خطر است؟

22 آبان 1401

پرتقال قطعا یک غذای عالی در دوران بارداری است و شما می‌توانید از تمامی مزایای آن بهره‌مند شوید اما مصرف آب پرتقال موجود در بسته بندی‌های صنعتی اصلا توصیه نمی‌شود. زیرا معمولا آب میوه‌های صنعتی حاوی مواد نگهدارنده است که ممکن است برای شرایط شما مناسب نباشد. به جای آن، مصرف آب‌میوه‌هایی که از میوه‌های تازه تهیه شده و دارای فواید زیادی هستند توصیه می‌شود.

در اینجا چند دلیل برای مصرف پرتقال در دوران بارداری آورده شده است. پرتقال سرشار از ویتامین C، آهن، روی و اسیدفولیک است. برای تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت رشد مغز جنین و همچنین مزایای شگفت‌انگیزی برای رنگ پوست دارد. مصرف پرتقال در طول سه ماه اول بارداری به شدت توصیه می‌شود، زیرا به رشد مغز جنین کمک می‌کند.

## تقویت سیستم ایمنی بدن

یکی از مهم‌ترین خواص پرتقال در بارداری می‌توان به وجود ویتامین C در آب پرتقال اشاره کرد. آب پرتقال سرشار از ویتامین C است که موجب تقویت سیستم ایمنی مادر و کودک می‌شود. مصرف پرتقال در دوران بارداری، همچنین آهن و روی را آزاد می‌کند که برای سیستم ایمنی بدن حیاتی هستند و خطر آلرژی و مشکلات تنفسی را کاهش می‌دهند و به رشد غضروف، بافت‌ها، رگ‌های خونی و استخوان‌های جنین کمک می‌کند.

## افزایش رشد مغز کودک

از دیگر فواید پرتقال در بارداری وجود ویتامین B6 و اسیدفولیک در پرتقال است. این مواد رشد مغز جنین را تقویت می‌کند و از نقص سیستم عصبی در نوزاد جلوگیری می‌کند.

## سرشار از آهن

پرتقال حاوی ۹٪ اسید فولیک است که مصرف آن در [دوران بارداری](#) است که موجب کمک به کاهش ناهنجاری‌ها در جنین می‌شود و به تشکیل سلول‌های خونی، رشد بافت‌های جدید و مفهوم و رشد یک جفت سالم کمک می‌کند. جذب اضافی اسیدفولیک می‌تواند منجر به افزایش وزن در نوزادان شود.

## جلوگیری از یبوست

پرتقال سرشار از فیبر محلول و غیرمحلول و سلولز است که باعث تحرک روده و درمان یبوست می‌شود. یبوست یک مشکل رایج در زنان باردار است. محتوای فیبر به از بین بردن مشکلات معده، نفخ و ناراحتی روده کمک می‌کند.

## کنترل فشار خون

وجود مقدار بالای پتاسیم در پرتقال، به کاهش فشارخون و تنظیم فشارخون در مادران باردار کمک می‌کند.



## هیدراته کردن بدن

پرتقال علاوه بر مشارکت در مصرف مایعات روزانه، سدیم و پتاسیم را برای حفظ تعادل سطوح مایع در بدن تامین می‌کند. با ۸۸٪ آب، پرتقال به تعادل آب در بدن و هیدراته کردن بدن کمک می‌کند.

## محافظت از کلیه‌ها

زنان باردار مستعد بیماری‌های مربوط به کلیه هستند. مهم است کلیه‌ها به درستی کار کنند که از شر سموم در بدن خلاص شوند. از دیگر خواص پرتقال در بارداری می‌توان به تصفیه کلیه‌ها و مثانه اشاره کرد. پرتقال مقدار PH ادرار را افزایش می‌دهد در نتیجه، دفع اسیدسیتریک را افزایش می‌دهد و به عنوان درمانی برای سنگ کلیه عمل می‌کند.

## تقویت سیستم قلبی و تنفسی

زنان باردار بار زیادی بر روی قلب و دستگاه تنفسی خود احساس می‌کنند که به دلیل رشد جنین اتفاق می‌افتد. میزان پتاسیم موجود در پرتقال به بازسازی و تقویت رگ‌های خونی و قلب کمک می‌کند. آنها مواد ضروری حیاتی را تامین می‌کنند که سیستم گردش خون و دستگاه تنفسی را تقویت می‌کند.