آیا زعفران می‌تواند باعث سقط جنین شود؟

10 بهمن 1404

پزشک و متخصص طب ایرانی به عوامل مؤثر بر سقط جنین و به ویژه نقش تغذیه اشاره کرد.

دکتر فاطمه مرادی، پزشک و متخصص طب ایرانی گفت: رعایت تعادل در مصرف مواد غذایی و پرهیز از برخی خوراکی‌ها در حفظ جنین، به ویژه در سه ماهه اول بارداری، بسیار مهم است.

آیا زعفران می‌تواند باعث سقط جنین شود؟

وی افزود: در مورد زعفران، مصرف متعادل و غذایی آن، مثلاً مقداری کم در برنج یا خورش، مشکلی ندارد به شرطی که هر روز استفاده نشود. اما مصرف روزانه، مقدار زیاد، یا به صورت دمنوش، شربت یا در همه غذاها توصیه نمی‌شود. زعفران از دسته مواد «قاعده‌آور» محسوب می‌شود و ممکن است در موارد مصرف زیاد، برای جنین‌های ضعیف یا در خانم‌های مستعد، خطرناک باشد.

چه مواد غذایی دیگری می‌توانند خطرناک باشند؟

مرادی ادامه داد: به طور کلی، زیاده‌روی در مصرف برخی مواد غذایی می‌تواند مشکل‌ساز باشد و مواد قاعده‌آور، مانند کنجد و فرآورده‌های آن مثل ارده اگر به صورت مداوم و زیاد مصرف شود و مواد نفاخ؛ مانند حبوبات لوبیا، نخود، باقالی اگر در حجم زیاد و هر روزه مصرف شوند و به خانم‌های حساس توصیه می‌شود از مصرف زیاد پرهیز کنند؛ مثلاً به جای عدسی، عدس پلو که مقدار حبوبات آن کمتر است میل کنند.

به گفته وی؛ سبزی‌های خاص؛مانند کرفس و جعفری. مصرف کمی از آن در غذا مثل خورش کرفس معمولاً مشکل‌ساز نیست، اما مصرف چند وعده پشت سر هم یا حجم زیاد آن، به ویژه برای کسانی که تهدید به سقط یا لکه‌بینی دارند، توصیه نمی‌شود و غذاهای سنگین و نفاخ، مانند قورمه سبزی به دلیل نفخ و ترکیب سبزیجات و آش رشته به دلیل نفخ، حجم و چربی زیاد، می‌توانند برای خانم‌های باردار، به ویژه در سه ماهه اول، آزاردهنده باشند.

آیا غذاهای سرد مضرند؟

وی در دوران بارداری توصیه بر مصرف غذاهای با طبع معتدل است. همان‌طور که فعالیت باید معتدل باشد و از نشستن در مکان‌های بسیار گرم یا بسیار سرد پرهیز شود، در مورد طبع غذاها نیز رعایت تعادل مهم است. به همین دلیل، بسیاری از داروها یا دمنوش‌های گیاهی طب سنتی را نمی‌توان به همه خانم‌های باردار تجویز کرد. به عنوان مثال، کندر به دلیل گرمی بسیار بالا، به طور کلی در بارداری و مخصوصاً سه ماهه اول ممنوع است. درباره بسیاری از این موارد، مطالعات کافی روی زنان باردار انجام نشده و باید احتیاط کرد.