

# آیا نارنگی برای بارداری مفید است؟

پاسخ مثبت است. بله، نارنگی برای زنان باردار بی‌خطر محسوب می‌شود. نارنگی به دلیل خواص مغذی و سطوح بالای ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری، فواید زیادی برای مادران باردار دارد. نارنگی می‌تواند به حفظ سطح انرژی در دوران بارداری کمک کند، زیرا حاوی قندهای طبیعی است که به شما انرژی می‌دهد.

آنها هم چنین به دلیل سطوح بالای فولات برای رشد سالم لوله عصبی جنین بسیار مهم است. علاوه بر این، پالپ‌های کوچک مرکبات منبع عالی ویتامین سی هستند و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند و می‌تواند از شما و کودکتان در برابر هر گونه عفونت یا بیماری محافظت کند. هم چنین فیبر غذایی موجود در نارنگی می‌تواند به بهبود هضم و کاهش مشکلات گوارشی کمک کند و روده را در دوران بارداری سالم نگه می‌دارد، همچنین به رفع یبوست در دوران بارداری کمک کند. پتاسیم یک الکترولیت ضروری برای حفظ تعادل مایعات مناسب در بدن است.

انتخاب میوه‌های سالم که شامل مرکباتی مانند نارنگی است ممکن است به زنان باردار کمک کند تا دیابت بارداری را مدیریت کنند. همان طور که مصرف غذاهای مغذی در دوران بارداری برای سلامتی مادر و جنین در حال رشد بسیار مهم است، حفظ سلول‌های بنیادی خون بند ناف جنینی در زمان تولد می‌تواند نه تنها از کودک بلکه از کل خانواده شما در برابر تاثیر بسیاری از شرایط پزشکی محافظت کند.



## فواید خوردن نارنگی در دوران بارداری

گنجاندن نارنگی در رژیم غذایی بارداری می‌تواند فواید زیادی داشته باشد. برخی از مزایای خوردن نارنگی در دوران بارداری عبارت هستند از:

- مانع از افسردگی می‌شوند.
- بدن را با یک مجموعه ویتامین اشباع می‌کنند.
- با مصرف نارنگی، بدن از پتاسیم و فسفر اشباع می‌شود که برای حفظ سلامت دندان‌ها و سیستم اسکلتی عضلانی بسیار مهم است.
- نارنگی‌ها سرشار از منیزیم هستند که به سیستم عصبی کمک می‌کنند و از گرفتگی عضلات جلوگیری می‌کنند.
- احتمال سرماخوردگی را کاهش می‌دهند.
- بدن بانوان باردار را از سموم پاک می‌کنند.
- نارنگی محصولی کم کالری است، بنابراین با مصرف نارنگی لازم نیست نگران اضافه وزن باشید.
- یک میوه سالم خوشمزه است و اشتها را بعد از حالت تهوع برمی‌گرداند، علائم سمیت را از بین می‌برد.
- در صورت استفاده مداوم، نارنگی یک پیشگیری کننده در برابر سرطان است.
- نارنگی یک دیورتیک عالی است که به زن کمک می‌کند تا از شر پف و ورم با داری خلاص شود.
- اسانس موجود در میوه از ایجاد علائم کشش پوست شکم جلوگیری می‌کند.