

خواص کدو حلوایی در بارداری

29 آبان 1401

خوردن کدو حلوایی در بارداری بسیار مفید است زیرا کدو حلوایی سرشار از پتاسیم است. پتاسیم ماده‌ای است که به عملکرد بهتر قلب و عضلات شما در بارداری کمک می‌کند. به علاوه، فیبر و ویتامین A زیادی دارد. فیبر به تثبیت قند خون شما در بارداری کمک می‌کند و ویتامین A به قوی شدن سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با عفونت‌های کاهش‌دهنده انرژی کمک می‌کند. [کدو حلوایی](#) پخته‌شده را می‌توانید به تنهایی یا در کنار کمی برنج قهوه‌ای مصرف کنید.

کدو حلوایی چه فوایدی دارد؟

1- احساس سیری سریع!

هر 28 گرم تخم کدو تنبل، حاوی 1.7 فیبر است و هر فنجان پوره کدو تنبل حاوی 50 کالری و 3 گرم فیبر است. فیبر کمک می‌کند برای مدت زمان بیشتری احساس سیری کنید. بنابراین جلوی اشتها گرفته می‌شود و در کل کمتر غذا می‌خورید و دچار افزایش وزن در بارداری نمی‌شوید.

2- تقویت بینایی و استخوان بندی جنین با کدو حلوایی

در 3 ماه اول بارداری در خوردن کدو حلوایی احتیاط کنید. افراط در مصرف ویتامین A در ماه‌های اولیه [بارداری](#)، ممکن است باعث نواقص جدی در قلب و نخاع کودک شود. تنها مقداری کدو تنبل، دو برابر نیاز روزانه تان ویتامین A دارد که بینایی را بهبود می‌بخشد. همچنین این ویتامین، اختلال در عملکرد شبکیه را در افراد مبتلا به رتینیت پیگمانتوزا کند می‌کند، این بیماری چشمی می‌تواند حتی باعث کوری شود. ویتامین A همچنین به شکل گیری پوست، دندان و استخوانی سالم کمک می‌کند.

3- کاهش فشار خون در بارداری با کدو حلوایی

روغن تخم کدو تنبل سرشار از فیتواسترولها است که طبق تحقیقات، برای پیشگیری از فشار خون بارداری مناسب است. وقتی محققان، موش‌ها را با مکمل خوراکی روغن کدو تنبل تغذیه کردند متوجه شدند طی تنها 12 هفته فشار خون سیستولیک و دیاستولیک آن‌ها کاهش یافته است.

4- خواب راحت تر در بارداری با کدو حلوایی

تخم کدو تنبل سرشار است از تریپتوفان، آمینو اسیدی که می‌تواند باعث احساس خواب آلودگی شود. تریپتوفان همچنین به بدن کمک می‌کند سروتونین تولید کند. انتقال دهنده عصبی که باعث می‌شود احساس آرامش و راحتی کنید. تخم کدو تنبل نه تنها به خوابی بهتر کمک می‌کند، بلکه سروتونین حاصل از آن نیز باعث بهتر شدن خلق و خو می‌شود.

5- از پکیجتان محافظت می‌کند

کدو تنبل - مخصوصا تخم کدو تنبل - حاوی مقدار زیادی بتا کاروتن و دیگر آنتی اکسیدان‌ها است که خواص ضد سرطانی دارند. تخم کدو تنبل می‌تواند مخصوصا برای آقایان مفید باشد. تحقیقات نشان داده روغن تخم کدو تنبل، باعث جلوگیری از پیشرفت [سرطان پروستات](#) در موش‌های نر شده است. یک چهارم فنجان تخم کدو تنبل، همچنین حاوی 2.75 میلی گرم زینک است (حدود 17 درصد نیاز

روزانه برای افراد بالغ) که با سلامت جنسی آقایان در ارتباط است.

6- داشتن قلبی سالم در بارداری با کدو حلوایی

تحقیقات نشان داده فیبر موجود در کدو تنبل، می تواند از قلب نیز محافظت کند. در یک تحقیق که روی 40000 مرد انجام شده بود، مشخص شد آنهایی که برنامه غذایی سرشار از فیبر استفاده می کنند در مقایسه با کسانی که فیبر برنامه غذایی شان پایین است تا 40 درصد کمتر در خطر بیماری های قلبی قرار دارند.

در تحقیقی دیگر که روی خانم ها انجام شده بود، محققان پی بردند خانم هایی که رژیم غذایی سرشار از فیبر دارند در مقایسه با آن هایی که کمتر فیبر مصرف می کنند تا 25 درصد کمتر در خطر بیماری های قلبی قرار دارند.

می توانید کدو حلوایی و تخم کدو تنبل را از راه های مختلفی به برنامه غذایی تان اضافه کنید و از خواصش بهره مند شوید.

مضرات خوردن کدو حلوایی در بارداری

کدو برای کسانی که طبع سرد دارند و یا در مناطق سردسیر زندگی می کنند خوب نیست زیرا ایجاد نفخ و سنگینی و درد معده در بارداری می کنند و این اشخاص اگر بخواهند کدو بخورند حتما باید آنرا با ادویه های گرم مانند خردل و سیر و فلفل و نعناع بخورند. مصرف کدو حلوئی برای گروه های خونی O و A سودمند و برای گروه خونی B مضر و برای گروه خونی AB بلامانع می باشد.