

# خواص گیلاس در بارداری برای مادر و جنین

24 اردیبهشت 1405

گیلاس یک میوه تابستانی سرشار از پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و آنتی اکسیدان است که فواید بسیار زیادی از جمله کاهش خطر پره اکلامپسی، تقویت خون رسانی به جنین، درمان یبوست و ... دارد. اما افراط در خوردنش نیز می تواند مشکلاتی مانند درد و گرفتگی معده، نفخ، اسهال و ... ایجاد کند.

## خوردن گیلاس در سه ماه اول بارداری

دیدن دسته‌های قرمز و زیبای گیلاس، هر کس را به خوردن این میوه آبدار و شیرین ترغیب می‌کند. این میوه علاوه بر طعم خوبی که دارد، خواص بسیار زیادی هم برای بدن شما دارد. گیلاس منبع مغذی از پروتئین، ویتامین، مواد معدنی، آنتی اکسیدان و غیره می‌باشد که برای بدن ضروری هستند. این میوه دارای آهن، منیزیم، پتاسیم و فیبر است و همچنین سرشار از آنتوسیانین‌ها و دیگر مواد معدنی است.

خوردن گیلاس در دوران بارداری علاوه بر اینکه برای مادر و جنین بی‌خطر است، فواید بسیاری زیادی هم خواهد داشت. البته تا زمانی که در خوردن این میوه زیاده‌روی نکنید، برای شما مناسب است و مشکلی برای شما ایجاد نخواهد کرد.

## از فواید این میوه در دوران بارداری می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

این میوه سرشار از آنتی سیانین بوده که تورم، درد مفاصل و سردردهای میگرنی در بارداری را کاهش می‌دهد.

پتاسیم موجود در گیلاس و آلبالو در بارداری خطر ابتلا به پره اکلامپسی و یا فشار خون بالا در دوران بارداری و حالت تهوع را کاهش می‌دهد.

ویتامین C گیلاس رگ‌ها را تقویت کرده و باعث بهبود خونرسانی جفتی- جنینی می‌شود.

گیلاس سرشار از آنتی اکسیدان بوده و بدن را در برابر بسیاری از بیماری‌ها تقویت می‌کند.

این میوه برای زنانی که ویا به مواد غذایی شیرین دارند، بسیار مناسب است.

از آنجایی که این میوه سرشار از فیبر است، بنابراین مصرف گیلاس در بارداری باعث بهبود عملکرد روده و یبوست، به خصوص در سه ماه اول بارداری، می‌شود.