

# شلیل در بارداری با چه فواید و عوارضی همراه است؟

23 خرداد 1402

از جمله میوه های خوشمزه و پرخاصیت که برای استفاده در **دوران حاملگی** مناسب بوده **شلیل** می باشد که به دلیل ارزش غذایی بالا و مواد مغذی فراوانی که دارد برای تامین سلامتی بدن بسیار مفید بوده و می توان به عنوان یک میان وعده عالی در این دوران مصرف نمود. از این رو سعی داریم در این مطلب به جهت آگاهی شما عزیزان به بررسی خواص و مزایای خوردن شلیل در بارداری بپردازیم.

## مزایا و مضرات مصرف شلیل در بارداری

شلیل میوه ای بوده که از لحاظ ظاهری شباهت زیادی به هلو دارد و از عطر خاصی برخوردار می باشد که بسیار خوشمزه و خوش طعم بوده و به نوعی برای زنان حامله کاملا وسوسه برانگیز می باشد. خوردن شلیل همچون مصرف هلو در بارداری دارای مزایای متعددی می باشد. آنتی اکسیدان های موجود در میوه شلیل باعث ایجاد نوعی مکانیسم دفاعی در برابر عوامل خطرناکی همچون چاقی و سرطان می شود.

از آنجایی که تغذیه مادران در دوران حاملگی بسیار مهم می باشد بنابراین باید نسبت به مصرف مواد غذایی مختلف توجه زیادی داشته باشند تا مانع از بروز عوارض و خطرات احتمالی شوند. خوردن شلیل در واقع در بهبودی و تقویت دستگاه ایمنی و همچنین ایجاد شادابی و طراوت پوست تاثیرگذار بوده ولی باید قبل از مصرف آن حتما به خوبی شسته شود چرا که مواد موجود بر روی پوست میوه امکان دارد سمی بوده و دارای باکتری ها و انگل های مختلف باشند که همین امر موجب به خطر افتادن سلامتی مادر و جنین خواهد شد.

## ویژگی های تغذیه ای شلیل

این میوه غنی از مواد مغذی بوده و دارای کالری بسیار کمی می باشد. با خوردن این میوه می توانید مواد مغذی زیادی را در تغذیه خود داشته باشید. شلیل در واقع منبع گسترده ای از آنتی اکسیدان ها و ترکیبات فنولی بوده و قادر می باشد فیبر لازم برای بدن را فراهم نماید.

شلیل به خاطر این که دارای ویتامین های زیادی می باشد موجب شده به میان وعده ای عالی و مغذی تبدیل گردد. این میوه علاوه بر دارا بودن انواع ویتامین های مختلف همچنین حاوی مواد معدنی گوناگونی همچون پتاسیم، منیزیم و کلسیم می باشد و عاری از هر گونه کلسترول مضر می باشد. با مصرف هر ۱۰۰ گرم شلیل می توانید حدود ۴۴ کالری بدست آورید.

## مزایای مصرف شلیل

در ادامه مجموعه ای از انواع خواص و فواید شلیل برای تامین سلامتی مادر و جنین را در اختیارتان قرار داده ایم.

### پیشگیری از نقص های زایمان

مصرف شلیل در زمان حاملگی در پیشگیری از بروز نقص های مادرزادی در جنین کمک کننده می باشد. مواد معدنی، ویتامین ها و اسید فولیکی که در شلیل وجود دارد احتمال ایجاد نقص های لوله عصبی همچون اسپینا بیفیدا را کاهش داده و باعث بهبودی و تامین سلامت جنین می شود.

### مراقبت از سلامتی چشم ها

شلیل حاوی لوتئین می باشد که نوعی ماده غذایی تاثیرگذار در بهبودی سلامت چشم بوده و درصد ابتلا به بیماری های چشمی را در دوران حاملگی کاهش می دهد. همینطور لوتئین همچون آنتی اکسیدانی قوی عمل نموده و درصد ابتلا به آب مروارید هسته ای را به حداقل می رساند. ویتامین A و بتاکاروتن موجود در شلیل در تامین سلامتی چشم ها مفید بوده و میزان بینایی فرد را تقویت نموده و از خطر مبتلا شدن به رمد چشم و کوری پیشگیری می کند.

### موثر در رشد و تکامل جنین

میوه شلیل منبعی غنی از فیبر و ویتامین ث بوده که در رشد و نمو جنین بسیار موثر می باشد و مواد مغذی موجود در آن عاملی کمک کننده در رشد ماهیچه ها و رگ های خونی جنین می باشد همینطور پتاسیمی که در شلیل وجود دارد از گرفته شدن عضله ها ممانعت کرده و میزان انرژی را در طی دوران حاملگی بالا می برد.

### توسعه سلامت پوست

شلیل دارای ریبوفلاوونوئیدها، لوتئین، بتاکاروتن، ویتامین ث و آنتی اکسیدان هایی می باشد که پوست شما را در برابر صدمات احتمالی محافظت می نماید و میزان سلامتی پوست را در طی دوره حاملگی بالا می برد. ویتامین ث در ساخت کلاژن موثر بوده و بافت پوستی را حفاظت می کند. لوتئین تاثیر مراقبت از نور را تامین کرده و پوست را از صدمات رادیکال آزاد و اشعه های ماورای بنفش ایمن نگه می دارد.

### جلوگیری از خطر هیپوکالمی

پتاسیمی که در شلیل وجود دارد برای کارکرد مناسب سلول ها و اعصاب در طی دوره بارداری خیلی مفید می باشد. پتاسیم در واقع به مخلوط پروتئین و جریان سوخت و ساز کمک کرده و باعث متعادل شدن میزان الکترولیت شده و در تقویت ماهیچه ها موثر می باشد. شلیل از ایجاد اختلالاتی همچون

هیپوکالمی که امکان دارد بر سلامتی عضله ها اثرات منفی داشته باشد جلوگیری می کند.

## جلوگیری از مبتلا شدن به سرطان

کلروژنیک اسید موجود در شلیل در جلوگیری از بروز سرطان موثر بوده و این اسید از رشد کردن سلول های سرطانی کولون و ریه نیز ممانعت می کند.

## پیشگیری از احساس ضعف و بی حالی

پتاسیمی که در شلیل وجود دارد از گرفته شدن عضله های ماهیچه مادر در دوران حاملگی ممانعت نموده و میزان انرژی را در طی دوران حاملگی بالا می برد.

## موثر بر سلامت دستگاه گوارش

برنامه غذایی فیبر دار دارای خاصیت قلیایی و مواد مغذی می باشد که در بهبودی هضم و تامین سلامتی تاثیرگذار می باشد. همانطور که فیبر باعث جذب راحت آب شده و حرکات روده را تقویت می کند و همچنین از ابتلا به یبوست، ایجاد زخم و گاستریت در طی دوران حاملگی ممانعت می کند، میوه شلیل نیز در سم زدایی موثر بوده و انواع سموم مختلف را از بدن خارج می کند.

## عوارض مصرف شلیل در دوران حاملگی

مصرف شلیل به مادرانی که به دیابت و آلرژی مبتلا دارند به هیچ عنوان سفارش نمی شود. اگر که نسبت به انواع میوه ها حساسیت دارید پیش از افزودن هر میوه ای به برنامه غذایی خود با پزشک خود صحبت نمایید.

در این مطلب به معرفی مزایا و عوارض خوردن شلیل در بارداری و همچنین ارزش تغذیه این میوه پرداختیم که امیدواریم برایتان مفید و سودمند بوده باشد.