

شیره انگور، معجزه دوران بارداری برای مادر و جنین

11 آذر 1402

شیره انگور در دوران بارداری یکی از بهترین ماده های غذایی به شمار می آید. چرا که در مقایسه با میوه انگور از میزان کالری بسیاری برخوردار است. به همین دلیل می تواند تا حد زیادی انرژی از دست رفته بدن بانوان باردار را باز گرداند. همچنین موجب افزایش رشد جنین و استحکام استخوان های آنها نیز می شود.

برخی دیگر از خواص شیره انگور در دوران بارداری:

- 1- استفاده از شیره انگور باعث جلوگیری و کاهش میزان ترک های ناشی از بارداری می شود.
- 2- شیره انگور بهترین گزینه برای مادران بارداری که دچار بیماری صرع هستند می باشد.
- 3- شیره انگور میزان مناسبی فولیک اسید که نوعی ویتامین B می باشد را تامین می کند.
- 4- شیره انگور سرشار از کلسیم، روی و منیزیوم می باشد به همین دلیل مصرف آن باعث جلوگیری و درمان کم خونی در دوران بارداری می شود.
- 5- شیره انگور حاوی ویتامین هایی نظیر C، B، A می باشد بنابراین مصرف آن در دوران بارداری موجب تامین این ویتامین ها در بدن مادر و جنین می شود.
- 6- شیره انگور از میزان مواد مغذی و معدنی بسیاری برخوردار است به همین دلیل مصرف آن در دوران بارداری موجب تقویت سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از ضعف، تقویت عملکرد تخمدان ها و ... می شود.