

فواید مصرف زردآلو در دوران بارداری

23 فروردین 1404

خوردن زردآلو در بارداری می تواند فواید زیادی در بارداری داشته باشد. زردآلو منبع خوبی برای ویتامین آ، ویتامین ث، مس، فیبر و پتاسیم است. این میوه پر از ترکیبات فیتوشیمیایی به نام کاروتنوئیدها است که به این میوه رنگ قرمز، نارنجی و زرد می بخشد. آنتی اکسیدان قدرتمند دیگری که در این میوه یافت می شود، لیکوپین است. به دلیل ترکیبات بسیار خوبی که در زردآلو وجود دارد این میوه می تواند خواصی از جمله درمان تهوع، رفع یبوست، درمان کم خونی و ... داشته باشد.

همچنین **ویار زردآلو و جنسیت جنین** هم دو موضوع کاملاً بی ربط به هم هستند. جنسیت هر جنین در زمان لقاح و توسط پدر تعیین می شود و جز خواست خداوند، فاکتور دیگری در این مسئله تاثیرگذار نیست.

در مورد خوردن زردآلو خشک در بارداری یا خوردن برگه زردآلو در بارداری هیچ ممنوعیتی وجود ندارد. اگرچه زردآلو در زنان با ویار و تهوع شدید می تواند وضعیت تهوع و استفراغ را تشدید کند، اما عملاً سلامت جنین را تحت تاثیر قرار نمی کند. البته هرگز این اصل مهم را فراموش نکنید که مصرف هر ماده غذایی باید به صورت متعادل باشد و افراطی وجود نداشته باشد.

از مهمترین خواص قیسی در بارداری بهبود گوارش است. در خانم های بارداری که تهوع و ویار شدید دارند، معمولاً خوردن قیسی در سه ماه اول بارداری بهتر از خوردن زردآلو در سه ماه اول بارداری به شکل تازه است. اما نباید برای بهره مندی از فواید قیسی در بارداری از حد اعتدال خارج شوید زیرا قیسی نسبت به زردآلو قند بیشتری دارد و می تواند دیابت را تشدید کند.

فواید مصرف زردآلو در دوران بارداری



موثر در رفع یبوست ناشی از بارداری

زردآلو سرشار از فیبر است که از مهم‌ترین خاصیت زردآلو در بارداری به حساب می‌آید؛ بنابراین خوردن آن در دوران بارداری می‌تواند به رفع یبوست کمک کند. همچنین به بهبود هضم در دوران بارداری کمک می‌کنند.

موثر در درمان کم خونی

زردآلوها سرشار از آهن و مس هستند. این مواد مغذی در افزایش هموگلوبین بسیار موثر هستند؛ بنابراین به جلوگیری یا درمان کم خونی در دوران بارداری کمک می‌کنند.

موثر در حفظ سلامت چشم

زردآلو منبع خوبی از بتاکاروتن است. بتاکاروتن در بهبود سلامت چشم مفید است؛ در نتیجه خوردن زردآلو در دوران بارداری به سلامت چشم کمک می‌کند.

موثر در حفظ سطح قند خون

زردآلو در کنترل سطح قند خون موثر است. با کنترل سطح گلوکز خون، دیابت حاملگی با احتمال کمتری رخ می‌دهد.