

# مصرف گلابی به زنان باردار توصیه می شود

15 شهریور 1404

مساله تغذیه چه قبل از اقدام به بارداری و چه در زمان بارداری از جمله تاثیرگذار ترین مسائل بر زیبایی جنین هستند. در این میان ، میوه ها نقش به خصوصی دارند.

میوه های گوناگون فواید مختلفی بر جنین دارند و برخی از آن ها سبب زیبا شدن او می شوند. برای داشتن فرزند زیبا ، مصرف گلابی را چه پیش از اقدام به بارداری و چه در زمان بارداری فراموش نکنید. مصرف گلابی مخصوصا در ماه دوم بارداری که زمان تشکیل اعضاء صورت جنین است به زنان باردار توصیه می شود.

مصرف گلابی (امرود) قبل از اقدام به بچه دار شدن ، می بایست بیش تر توسط مرد باشد. مصرف گلابی در زمان بارداری علاوه بر زیبایی جنین در جلوگیری از یبوست بارداری هم موثر است.

از آن جایی که گلابی هم جزء میوه های فصلی می باشد در فصول دیگر سال که این میوه وجود ندارد می توان از برگه گلابی یا کمپوت خانگی آن استفاده کرد.