

همه خواص هویج برای مادران باردار

18 آذر 1403

از آنجا که آب هویج ویتامین A دارد، این سؤال پیش می‌آید که آیا خوردن آب هویج در بارداری خطرناک است؟ یا مقدار مجاز مصرف آب هویج در بارداری چقدر است؟

ویتامین A ویتامینی محلول در چربی است که در کبد ذخیره می‌شود. ویتامین A برای رشد جنینی کودک، از جمله رشد قلب، ریه‌ها، کلیه‌ها، چشم‌ها، استخوان‌ها و همچنین سیستم‌های گردش خون، تنفس و اعصاب مرکزی بسیار مهم است.

ویتامین A به ویژه برای زنانی که در شرف زایمان هستند ضروری است، زیرا پس از زایمان به ترمیم بافت‌های بدن کمک می‌کند. این ویتامین همچنین به حفظ بینایی خوب کمک و با عفونت‌ها مبارزه می‌کند، از سیستم ایمنی بدن پشتیبانی و به سوخت‌وساز چربی هم کمک می‌کند.

نوشیدن آب هویج در دوران بارداری و پس از آن مفید است، اما خیلی بهتر است که به جای نوشیدن آب هویج، خود هویج را بخورید، چون محتوای فیبر موجود در هویج به حرکات روده کمک می‌کند و باعث کاهش یبوست بارداری می‌شود. به عنوان مثال نصف لیوان هویج خام خردشده کافی است. اما آب هویج سرشاز از قند است که مصرف زیاد آن می‌تواند باعث اضافه وزن شما شود. پس نوشیدن آب هویج در بارداری ایرادی ندارد و فرق خاصی با دیگر نوشیدنی‌های سالم خانگی ندارد، اگر به مقدار متناسب از آن بنوشید!

به‌طور کلی، تقریباً غیرممکن است که مقدار بیش از حدی از این ویتامین را با خوردن مقدار زیادی از کاروتنوئیدها یا رنگدانه‌های نارنجی و زرد موجود در هویج و سایر سبزیجات و میوه‌ها دریافت کنید. هنگامی که ویتامین A را از این منابع غیرحیوانی می‌خورید، بدن فقط مقداری را که نیاز دارد به فرم فعال ویتامین A تبدیل می‌کند. آنچه که با خوردن مقادیر زیاد هویج اتفاق می‌افتد به احتمال زیاد این است که پوستتان به رنگ زرد نارنجی درمی‌آید و این اثر هنگامی که به یک رژیم غذایی متعادل برگردید، از بین می‌رود.