

خواص زردآلو و دوران بارداری

16 اردیبهشت 1405

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 می‌بخشد. آنتی اکسیدان قدرتمند دیگری که در این میوه یافت می‌شود، لیکوپن است. به دلیل ترکیبات بسیار خوبی که در زردآلو وجود دارد این میوه می‌تواند خواصی از جمله درمان تهوع، رفع یبوست، درمان کم خونی و ... داشته باشد.

آیا خوردن هلو در بارداری منجر به زیبایی جنین می شود؟



در مورد خوردن زردآلو خشک در بارداری یا خوردن برگه زردآلو در بارداری هیچ ممنوعیتی وجود ندارد. اگرچه زردآلو در زنان با ویاړ و تهوع شدید می‌تواند وضعیت تهوع و استفراغ را تشدید کند، اما عملاً سلامت جنین را تحت تاثیر قرار نمی‌کند. 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 خانم‌های بارداری که تهوع و ویاړ 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 می‌تواند دیابت را تشدید کند.

خوردن هسته زردآلو در بارداری مجاز است؟

این در حالی است که مصرف مغز زردآلو در بارداری توصیه نمی‌شود؛ زیرا هسته زردآلو دارای آمیگدالین است و به همین دلیل می‌تواند مسمومیت سیانید ایجاد کند. نه تنها هیچ‌گونه خواص هسته

زردآلو در بارداری و دوران شیردهی به اثبات نرسیده است؛ بلکه توصیه می‌شود خانم‌های باردار و شیرده از مصرف مغز هسته زردآلو در این دوران خودداری کنند. بنابراین خوردن چغاله زردآلو در بارداری را فراموش کنید و به جای آن ماده غذایی ایمن‌تری را انتخاب کنید.

اگرچه خوردن مغز هسته زردآلو در بارداری توصیه نمی‌شود، اما باید در این مورد توضیح بیشتری بدهیم؛ به طور کلی دلایل بسیار علمی و دقیقی وجود دارد که ثابت می‌کند مغز هسته زردآلو در بارداری برای مادر و جنین مضر است و باید از مصرف آن جلوگیری شود.

مغز هسته زردآلو علاوه بر آمیگدالین دارای گلوکوزید و سیانوژن است که در بدن باعث ایجاد مسمومیت می‌شود.

دلیل ایجاد این مسمومیت این است که با خوردن غذا یا ماده‌های خوراکی که حاوی گلیکوزید سیانوژن هستند، آنزیم‌های بدن واکنش خود را آغاز کرده و هیدروژن سیانید در بدن آزاد می‌شود. این فعالیت شیمیایی موجب مسمومیت سیانیدی در بدن می‌شود که عملکردی شبیه به سیانور دارد.

با خوردن مغز هسته زردآلو در بارداری اثرات بسیار ملایمی از مسمومیت سیانیدی که شامل حالت تهوع، سردرد، سرگیجه و استفراغ است، آغاز می‌شود، اما عوارض جانبی خوردن مغز هسته زردآلو در بارداری در موارد شدید به صورت حاد است و با علائم نگران‌کننده‌تری مشاهده می‌شود. این علائم شامل پایین آمدن سطح هوشیاری، کبود شدن پوست بدن، ناخن‌ها و لب‌هاست که به دلیل افت اکسیژن در بدن اتفاق می‌افتد. آسیب عصبی، ایجاد مشکل در راه رفتن، افتادگی پلک‌ها، چشم‌ها و کاهش فشار از دیگر علائم مسمومیت سیانیدی به دلیل مصرف مغز هسته زردآلو در بارداری است.