

# آیا خوردن هلو در بارداری بی خطر است؟

هلو یک میوه کم کالری و خوشمزه است که شبیه سیب است. اما آیا می‌توان در دوران بارداری آن را مصرف کرد؟ بله، اما با کمی احتیاط. در این مقاله شما خواهید دانست که آیا هلو در بارداری با زیبا شدن جنین ارتباطی دارد؟ در بارداری چگونه می‌توان هلو را مصرف کرد، چقدر می‌توان مصرف کرد؟ و هر آنچه لازم است را در اینجا خواهید خواند.

مصرف هلو در بارداری در مقادیر متعادل بی خطر است. هلو سرشار از آهن، پروتئین، شکر، پکتین و روی است. خوردن میوه کامل بی ضرر است. هلو را به خوبی بشویید و به صورت تازه و یا پخته شده در کنار غذاها و شیرینی‌ها مصرف کنید.

## ارزش غذایی هلو

یک عدد هلوی متوسط (حدود ۱۵۰ گرم) مواد مغذی زیر را برای شما فراهم می‌کند:

- کالری ۵۹
- کربوهیدرات ۱۴ گرم
- پروتئین ۴/۱ گرم
- چربی ۴/۰ گرم
- فیبر ۳/۲ گرم
- ویتامین C ۱۰ میلی گرم
- ویتامین A ۴۸۹ واحد
- پتاسیم ۲۸۵ میلی گرم
- منیزیم ۱۴ میلی گرم
- آهن ۴/۰ میلی گرم

اکنون می‌دانید که هلو از نظر غذایی بسیار ارزشمند است. اما این مواد به چه طریق به بدن شما فایده می‌رسانند؟

## فواید هلو در بارداری

هلو در بارداری مفید است. درحقیقت هلو سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که برای شما و جنین در حال رشدتان بسیار ضروری هستند. ازجمله خواص هلو در بارداری شامل:

### ۱- ویتامین C

هلو سرشار از ویتامین C است که برای تشکیل استخوان، دندان، ماهیچه، غضروف و رگ‌های خونی جنین ضروری است. ۱۰۰ گرم میوه هلو 6/6 میلی‌گرم از این ویتامین به بدن شما می‌رساند. ویتامین C به جذب آهن در بدن و جلوگیری از کم‌خونی کمک می‌کند. همچنین می‌تواند خطر زایمان زودرس را کاهش داده و در کاهش ترک‌های شکم نیز موثر است.

### ۲- اسید فولیک

۱۰۰ گرم میوه هلو حدود ۴ میکروگرم اسیدفولیک دارد. اسید فولیک یک ماده مغذی اساسی در سه ماهه اول بارداری است. این ماده به رشد مغز و ستون فقرات جنین کمک می‌کند و از نقص لوله عصبی جنین مانند اسپینا بیفیدا جلوگیری می‌کند.

### ۳- پتاسیم

هلو حاوی پتاسیم است که به شما در مقابله با مشکلات روزمره بارداری کمک می‌کند. پتاسیم می‌تواند ناراحتی ناشی از خستگی، سبکی سر، اضطراب، گرفتگی ساق پا، ورم مچ و کف پا که در دوران بارداری شایع هستند را به حداقل برساند. همچنین تعادل مایعات را در مادر و جنین حفظ می‌کند.

### ۴- فیبر

هلو منبع خوبی از فیبر غذایی است و در هر ۱۰۰ گرم میوه هلو، حدود 5/1 گرم فیبر وجود دارد. بنابراین کمک می‌کند تا برای مقابله با یبوست، سوءهاضمه و سایر مشکلات گوارشی فیبر کافی به بدن شما برسد. مصرف روزانه هلو به حرکت منظم روده کمک خواهد کرد.

## ۵- سم زدایی طبیعی

هلوها سم زدای طبیعی هستند و ضمن تمیز کردن معده و روده، سموم و مواد زائد سایر اندام‌ها، مانند کبد، کلیه و طحال را خارج می‌کنند. علاوه بر این، هلو عملکرد قلب شما را نیز بهتر می‌کند.

## ۶- بتاکاروتن

هلو منبع طبیعی این ماده شگفت‌انگیز یا ماده متشکله ویتامین A است. خوردن هلو به شما کمک می‌کند مقادیر کافی بتاکاروتن به بدن خود برسانید. بتاکاروتن در تقویت سیستم ایمنی بدن شما و جنین موثر است.

## ۷- کاهش وزن

هلو به شما کمک می‌کند که پس از [زایمان](#) همه اضافه وزن ناشی از بارداری را از دست بدهید. مصرف هلو به دلیل کم‌کالری بودن کمک می‌کند از شر چربی‌های ناخواسته بدن خود خلاص شوید و عملکرد بدن را تنظیم کنید.

## ۸- فسفر

میزان توصیه شده فسفر در دوران بارداری ۷۰۰ میلی‌گرم است و ۱۰۰ گرم میوه هلو ۲۰ میلی‌گرم از این ماده غذایی مغذی را تامین می‌کند. این ماده به ساختن استخوان‌های قوی در مادر و جنین در حال رشد کمک می‌کند.

## ۹- منیزیم

هلو حاوی مقادیر قابل توجهی منیزیم است که به جلوگیری از انقباضات زودرس رحم کمک می‌کند و در کاهش گرفتگی ساق پا و یبوست در دوران بارداری موثر است.

## ۱۰- خاصیت ضد تهوع

خاصیت ضد تهوعی هلو، شما را از بیماری و تهوع صبحگاهی رهایی می‌بخشد. برای جلوگیری از استفراغ می‌توانید چای هلو مصرف کنید. بدین ترتیب هلو تمام خواص خوب را در دوران بارداری دارا است، اما نمی‌توانید هر طور که بخواهید آن را مصرف کنید.