

آیا خوردن گلابی در بارداری بی خطر است؟

26 تیر 1405

مصرف گلابی در دوران حاملگی کاملاً بی خطر است. این میوه کالری کم و ارزش غذایی بالایی دارد که برای زنان باردار ضروری است.

با این حال، باید قبل از مصرف آن را خوب بشویید؛ که این امر در مورد همه میوه‌های دارای پوست صدق می‌کند. شستن کامل گلابی به خلاص شدن از شر عوامل بیماری‌زای مضر که ممکن است روی سطح آن وجود داشته باشد و باعث بیماری‌هایی مانند توکسوپلاسموز، لیستریوز یا عوارض شدید بارداری شود، کمک می‌کند. اگرچه این کار ضروری نیست، اما می‌توانید برای اطمینان قبل از خوردن میوه، پوست آن را نیز جدا کنید.

فواید گلابی در بارداری برای مادر و جنین

گلابی میوه‌ای شیرین است که بیشتر در فصل تابستان در دسترس است. این میوه سرشار از مواد مغذی بوده و برای رشد یک بارداری سالم بسیار مهم است.

در اینجا به فواید مصرف گلابی در بارداری و مواد مغذی موجود در آن اشاره خواهیم کرد.

کالری

زنان باردار برای تأمین مواد مغذی مورد نیاز خود به غذاهای پرانرژی بیشتری نسبت به قبل نیاز دارند. انرژی برای تمام فرآیندهای بدن، از جمله رشد جنین، ادامه بارداری، تولید شیر و غیره ضروری است. اگرچه گلابی کالری کمی دارد، اما همچنان منبع کربوهیدرات‌های سالم است.

ویتامین C

ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان بسیار مهم است زیرا چندین عملکرد را در بدن ما کنترل می‌کند. ویتامین C با رادیکال‌های آزاد در سلول‌ها مبارزه می‌کند، که می‌توانند باعث آسیب اکسیداتیو شوند و در واکنش‌های سلولی ضروری برای رشد، نمو و تولید انرژی اختلال ایجاد کنند.

لثه‌ها و دندان‌ها را در زنان باردار تقویت می‌کند و به جذب مواد مغذی از غذا، به ویژه آهن، کمک می‌کند. مطالعه مقاله «ویتامین C در بارداری» می‌تواند اطلاعات شما را در این زمینه کامل‌تر کند.

پتاسیم



از دیگر فواید گلابی در بارداری، داشتن پتاسیم است. هرچند گلابی به مقدار کمی پتاسیم دارد، اما همچنان مسئول چندین عملکرد مهم در سطح سلولی و بافتی است.

پتاسیم به حفظ سطح فشار خون و همچنین سلامت قلب در زنان باردار و جنین آن‌ها کمک می‌کند. پتاسیم به تعادل الکترولیت‌های موجود در خون و همچنین مایع بافتی کمک می‌کند و عملکرد بدن را به طور موثر حفظ می‌کند.

احتمال گرفتگی عضلات پا و شکم را کاهش می‌دهد و سیستم عصبی را تثبیت می‌کند و در نتیجه عملکردهای حرکتی و هماهنگی را بهبود می‌بخشد.

ویتامین A

گلابی سرشار از ویتامین A است که در دوران بارداری، از سه ماهه اول تا زایمان، کاملاً ضروری است. کمبود این ماده مغذی می‌تواند مشکلات شدیدی را در دوران بارداری ایجاد کند.

ویتامین A در کنار سایر مواد مغذی به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند و احتمال ابتلا به بیماری‌های

عفونی را کاهش می‌دهد. این ویتامین از بتاکاروتن مشتق شده است که به جلوگیری از بیماری‌های ناشی از باکتری‌های بیماری‌زا کمک می‌کند. این ویتامین به بهبود سلامت بینایی و تقویت رشد چشم در جنین کمک می‌کند.

ویتامین A بر رشد و نمو جنین هم تأثیر می‌گذارد. به عنوان مثال، سیستم تنفسی، سیستم عصبی، سیستم گردش خون و غیره. علاوه بر این، اندام‌هایی مانند کلیه‌ها و استخوان‌ها نیز برای رشد مناسب به آن نیاز دارند.

مس و منیزیم

مس و منیزیم ریزمغذی‌های ضروری هستند که نقش مهمی در بارداری ایفا می‌کنند. مس به همراه آهن و ویتامین B به تولید گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند. این ماده بسیار مهم است زیرا زنان باردار حدود یک لیتر خون بیشتر از بزرگسالان غیرباردار دارند. مس در رشد و عملکرد چندین اندام مفید است و به حفظ سلامت اعصاب و رگ‌های خونی کمک می‌کند.

مس برای حفظ مداوم سیستم اسکلتی و در نتیجه تقویت بدن مورد نیاز است. از دیگر خواص خوردن گلابی در بارداری شل کردن عضلات بدن است که استرس و خستگی جسمی را کاهش می‌دهد. منیزیم همچنین به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند.