بررسی تأثیر شیره انگور بر تغذیه و شیردهی مادران

22 مهر 1405

اهمیت افزایش طبیعی شیر مادر این است که نوزاد می‌تواند تغذیه‌ای سالم و کامل دریافت کند .

شیر مادر نه تنها تمام مواد مغذی مورد نیاز برای رشد و تقویت سیستم ایمنی نوزاد را فراهم می‌کند، بلکه باعث ایجاد ارتباط عاطفی قوی‌تری بین مادر و کودک می‌شود. افزایش طبیعی شیر به مادر کمک می‌کند تا از مصرف داروها یا مکمل‌های مصنوعی که ممکن است عوارض داشته باشد، دوری کند و به روشی ایمن و سالم نیازهای نوزاد را برآورده کند.

چرا شیره انگور یک درمان مؤثر برای افزایش شیر مادر است؟

شیره انگور گزینه بسیار مناسبی برای افزایش شیر مادر است زیرا سرشار از مواد مغذی مانند آهن، کلسیم، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها است که همگی برای بدن مادر پس از زایمان ضروری هستند. آهن موجود در شیره انگور کمک می‌کند تا کم‌خونی ناشی از زایمان برطرف شود و انرژی بدن را افزایش دهد، و به این ترتیب تولید شیر نیز بیشتر می‌شود. همچنین، شیره انگور به دلیل داشتن قندهای طبیعی، سطح انرژی را به سرعت افزایش می‌دهد و خستگی را کاهش می‌دهد که برای مادرانی که شب‌ها زیاد بیدار می‌مانند بسیار مفید است. این ترکیبات مفید باعث می‌شوند که شیره انگور نه‌تنها مقدار شیر را افزایش دهد، بلکه کیفیت آن را نیز بهبود بخشد و مواد مغذی بیشتری به نوزاد انتقال یابد.

چگونه شیره انگور را به رژیم غذایی مادران شیرده اضافه کنیم؟

اضافه کردن شیره انگور به رژیم غذایی مادران شیرده می‌تواند بسیار ساده باشد. به عنوان مثال، می‌توانید شیره را به صبحانه خود اضافه کنید، مانند ریختن روی پنکیک یا مخلوط کردن با میوه‌های تازه. همچنین می‌توان از آن در تهیه اسموتی‌های مقوی استفاده کرد یا به‌عنوان شیرین‌کننده طبیعی در چای و دمنوش‌ها به کار برد. می‌توانید شیره انگور را به انواع دسرها مانند فرنی و حلوا نیز اضافه کنید تا هم طعم دلپذیری داشته باشد و هم مواد مغذی بیشتری به بدن شما برسد.