

بهتر است از خوردن هرگونه غذای تند در بارداری اجتناب کنید

6 مرداد 1403

مادران در طول بارداری ممکن است هوس‌های غذایی مختلفی داشته باشند و این امری طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است. مثلاً ممکن است برخی از شما تمایل زیادی به خوردن فلفل تند در بارداری داشته باشید. حتی ممکن است بعضی روزها احساس کنید که خوردن ترشی در بارداری بخصوص ترشی تند تنها چیزی است که می‌تواند حالتان را خوب کند!

خبر خوب این است که ولع مصرف غذای تند در دوران بارداری رایج است و برای مادر و جنین مضر نیست. اما از طرف دیگر، اگر شما به طور منظم غذاهای تند بخورید، ممکن است در دوران بارداری احساس ناراحتی شما نسبت به قبل بیشتر شود. بنابراین توصیه می‌شود که همه غذاها دارای مقدار مناسبی از ادویه جات باشند، وجود ادویه در مواد غذایی باعث افزایش مواد معدنی و ویتامین‌ها در بدن می‌شود. اما شما مجازید که از مقادیر معقولی غذای تند در بارداری استفاده کنید. مثلاً اگر هوس خوردن فلفل سبز در بارداری را کرده‌اید، قدری میل کنید. نیازی هم نیست که خود را از خوردن ترشی فلفل تند در بارداری محروم کنید! قدری از آن را در کنار غذایان نوش جان کنید. با این وجود، شما نباید در خوردن غذاهای تند در بارداری زیاده‌روی کنید، زیرا ممکن است دچار یکسری عوارض شوید.

غذای تند در سه ماهه اول بارداری

مصرف غذاهای ادویه دار در سه ماهه اول بی خطر است و در رشد کودک تأثیر نمی‌گذارد. خطر از دست دادن بارداری زودرس در سه ماهه اول زیاد است، که ممکن است باعث شود مادران از عوارض مصرف غذای تند نگران باشند. اما نمی‌توان گفت که مصرف غذای تند در بارداری می‌تواند موجب سقط شود. سقط در سه ماه اول همانطور که گفتیم شایع است پس در اوایل بارداری از هر لحاظ چه تغذیه، چه فعالیت بدنی باید مواظب بود.

غذای تند در سه ماهه دوم و سوم بارداری

مصرف غذاهای تند در سه ماهه دوم و سوم شانس ابتلا به سوزش سر دل و ریفلاکس اسید را افزایش می‌دهد.

در سه ماهه سوم، جنین در حال رشد باعث بازگشت اسیدهای معده به مری می‌شود و خوردن غذاهای تند می‌تواند این شرایط را بدتر کند.

تحریک رحم

اگرچه غذای تند معمولاً در دوران بارداری بی‌خطر است، اما خوردن مقدار زیاد آن یا داشتن دستگاه گوارش حساس، می‌تواند عوارض جانبی جدی‌تری هم برای خانم‌های باردار داشته باشد. در بعضی از خانم‌ها، غذای تند می‌تواند باعث تحریک رحم به دنبال تحریک روده‌ها شود. غذاهای تند معمولاً سریع‌تر از غذاهای بدون ادویه از دستگاه گوارش عبور می‌کنند و حتی ممکن است باعث اسهال، اسیدیته یا گاز شکم شوند. این موارد می‌تواند باعث گرفتگی روده‌ها شود که به دلیل نزدیکی به رحم به‌نوبه خود روی آن نیز تأثیر می‌گذارد.

مهم‌ترین علامت رحم تحریک‌پذیر، احساس گرفتگی یا پیچش در عضلات رحم یا عضلات قسمت تحتانی شکم است که در موارد نادر می‌تواند انقباضاتی را ایجاد کند که منجر به گشاده شدن دهانه رحم می‌شوند.

خانم‌هایی که کمتر از 37 هفته باردار باشند و چنین علائمی را تجربه می‌کنند، باید فوراً با پزشک خود مشورت کنند. اگر به دنبال خوردن غذاهای تند در بارداری احساس کردید که نسبت به آن‌ها حساسیت دارید و دچار گرفتگی شکم می‌شوید، بهتر است از خوردن هرگونه غذای تند و یا فست فود در بارداری اجتناب کنید.