

به چه مزایایی برای زنان باردار دارد ؟

به، از آن دسته از میوه هایی است که کالری کمی دارند. این میوه شامل ترکیبات مغذی مختلفی است ، از جمله: اسید های آلی، سلولز، دیسکارید ها ، نشاسته ها ، عناصر مختلف مانند کلسیم ، پتاسیم ، منیزیم، سدیم، فسفر و ویتامین های گروه A، B، C، E . در این قسمت به فواید مصرف به در دوران بارداری خواهیم پرداخت.

مزایایی به برای زنان باردار ؟

پزشکان فواید مختلفی را برای مصرف این میوه در [دوران بارداری](#) ذکر کرده اند از جمله :

- جلوگیری از کم خونی در مادر باردار
- وجود آهن و مس در ترکیب این میوه که باعث بهبود فعالیت سیستم قلبی و عروقی مادر شده و از بروز کم خونی در او جلوگیری می کند .
- کاهش واکنش های آلرژیک
- مصرف این میوه در دوران بارداری خطر بروز واکنش های آلرژیک را کاهش می دهد .
- کاهش تهوع در دوران بارداری
- خوردن به پخته شده در دوران بارداری ، حالت تهوع مادر را کاهش می دهد .
- کاهش مشکلات دندان در بارداری
- وجود کلسیم در این میوه باعث کاهش یافتن مشکلات دندان و لثه در مادران باردار می شود .
- تقویت سیستم قلب و عروق
- مصرف این میوه توسط خانم های باردار سبب تقویت سیستم قلبی و عروقی و معده کودک می شود . همچنین از مشکلات قلبی در مادر جلوگیری کرده و به علت باز کردن رگ های کرونر قلب از [سکته قلبی](#) جلوگیری می کند . حضرت علی (علیه السلام) می فرماید : خوردن میوه به برای ضعف قلب مفید است و معده را پاک کرده و ذهن را روشنی می بخشد و آدم ترسو را شجاع می کند.

خوردن به و زیبا شدن کودک

مصرف میوه به در بارداری باعث زیبا شدن جنین و فرزند می شود پس اگر فرزند زیبا رو می خواهید در طول دوران بارداری مصرف میوه به را فراموش نکنید. بنا بر فرمایشات پیامبر اکرم (ص) و امام زمان (عج) مصرف به در دوران بارداری باعث زیبایی، سلامتی و شفافیت و روشنی پوست کودکان می شود.

باهوش شدن جنین

مصرف میوه به در بارداری به علت خاصیتی که دارد باعث باهوش شدن جنین می شود.

جلوگیری از سقط جنین

میوه به قابض است و سلول های جداره رحم را تقویت می کند بنابراین سبب جلوگیری از سقط جنین در دوران بارداری خواهد شد.

خوش بو شدن فرزند

مصرف به در دوران بارداری سبب خوش بو شدن عرق بدن شده و همچنین نوزاد را خوش بو می کند.

آرامش مادر باردار

مصرف به روحیه را احیا کرده و باعث ایجاد نشاط و خوشحالی می شود و افسردگی ناشی از انواع سردردها را از بین می برد. امام جعفر صادق (علیه السلام) می فرماید: به غم و اندوه را از بین می برد. پس میوه به، به مادران باردار دچار حالت غم و اندوه کمک موثری در جهت زدودن غم و غصه می کند. گذاشتن چند عدد به هنگام خوابیدن در بالای سر سبب آرامش خانم باردار می شود.

سیستم عصبی جنین

میوه به دارای ویتامین ب فراوانی است و سبب تعادل اعصاب مادر، کاهش [استرس](#) و افسردگی او می شود و در سیستم عصبی جنین تاثیر مثبتی دارد.

کاهش فشار خون مادر باردار

میوه به حاوی پتاسیم فراوانی می باشد و به همین خاطر در کاهش

فشار خون موثر است و مصرف آن در دوران بارداری سبب کاهش فشار خون بارداری می شود.

کاهش درد های درونی

همچنین، مصرف این میوه در زنان بارداری سبب کاهش یافتن درد های درونی آن ها نیز می شود.