

خانم های باردار گوجه سبز بخورند

یکی از نوبرانه های فصل بهار که طرفداران زیادی از پیر تا جوان دارد ، گوجه سبز است . این میوه ترش و خوشمزه که دارای پوست نازک و سبز رنگ است ، سرشار از ویتامین های A ، C ، K و B است. این میوه حاوی انواع اسیدهای آلی، ویتامین ها، فلاونوئیدها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی لازم برای بدن است.

ویارانه گوجه سبز در برخی از خانم های باردار حسابی بیداد می کند و چون این میوه مدت کوتاهی میهمان میوه فروشی هاست ، این دسته از خانم ها سعی می کنند حداکثر استفاده را از این زمان کوتاه ببرند . مصرف گوجه سبز چه خواصی برای خانم های باردار دارد؟

بهترین مزایا و تاثیرات خوردن گوجه سبز در دوران بارداری

جلوگیری از نقص فیزیکی در جنین

مصرف گوجه سبز ، این میوه پرخاصیت و مغزی در مادران باردار باعث جلوگیری از بروز نقص فیزیکی و مشکلات احتمالی در جنین می شود .

افزایش سلامت چشم جنین

گوجه سبز سرشار از ویتامین A می باشد . این ویتامین به حفظ سلول های چشم کمک می کند و سلامت چشم را افزایش می دهد و از بروز نقص فیزیکی در جنین جلوگیری می کند.

رشد مناسب کودک

گوجه سبز حاوی ویتامین های زیادی از جمله ویتامین A و C بوده و مصرف آن باعث دریافت ویتامین های مورد نیاز رشد جنین می شود .

فواید مصرف مناسب گوجه سبز در بارداری

افزایش سیستم ایمنی بدن زنان باردار

این میوه سرشار از ویتامین C است که خاصیت آنتی اکسیدانی دارد و

یکی از مواد مورد نیاز بدن مادران بارداری است. ویتامین C موجود در این میوه سبب افزایش سیستم ایمنی بدن زنان بارداری شده و از بیماری های ویروسی مانند سرماخوردگی نیز جلوگیری می کند.

جلوگیری از سقط

ویتامین K موجود در گوجه سبب جلوگیری از لخته شدن خون و سقط جنین می شود.

تعادل اسید و باز در جریان خون

مصرف گوجه سبب تعادل اسید و باز در جریان خون شده و در درمان حالت اسیدی خون مفید می باشد.

مصرف گوجه سبز در دیابت بارداری

مصرف گوجه سبز به شرطی که نمک فراوان به آن اضافه نشود و در مصرف آن زیاده روی نشود، برای مادران بارداری مفید است و به علت قند پایین برای درمان دیابت بارداری موثر است.

افزایش اشتها

برخی از خانم ها در بارداری به دلیل ویارو حالت تهوع از خوردن بسیاری از مواد غذایی اجتناب می کنند . مصرف گوجه سبز در این خانم ها باعث کاهش حالت تهوع آنها شده و بر روی اشتهای مادر با دار تاثیر می گذارد.