

# خواص خوردن خربزه در بارداری چیست؟

شاید تا به حال [خربزه](#) را به عنوان یک میوه در نظر گرفته باشید که خوشمزه است و به دلیل آبدار بودن، تشنگی و گرمای بدن شما را برطرف می کند. اما بد نیست بدانید که فواید خربزه تنها به این موارد محدود نشده و سال ها است که پزشکان طب سنتی با آگاهی از خواص این میوه تابستانی، از بخش های مختلف آن برای اهداف درمانی استفاده می کنند.

## آیا خوردن خربزه در بارداری بی خطر است؟

اگر در حد متعادل و به اندازه از آن استفاده کنید، بله! مصرف خربزه در بارداری ایمن و بی خطر است. فقط به یاد داشته باشید که خربزه تلخ نباید در طی حاملگی مصرف شود، چون ممکن است زایمان زودرس را تحریک کند.

مهم ترین خواص و فوایدی که یک مادر باردار با خوردن خربزه در دوران بارداری می تواند از آن ها بهره مند شود، عبارت هستند از:

- به دلیل غنی بودن از فولیک اسید می تواند از بروز نقائص لوله عصبی و ناهنجاری های سیستم عصبی در جنین جلوگیری کند.
- گرگرفتگی مادران، که یکی از عوارض رایج در دوران بارداری است را به طور قابل توجهی کاهش می دهد.
- به دلیل وجود آهن و فولیک اسید، نقش مهمی در جلوگیری از کم خونی مادران باردار داشته و به درمان آن نیز کمک می کند.
- در طی بارداری سیستم ایمنی ضعیف شده و بنابراین مادران به راحتی بیمار میشوند اما خربزه با بالا بردن سطح ایمنی بدن، می تواند از بروز این مشکلات جلوگیری کند.
- مصرف خربزه در بارداری در کاهش حالت تهوع و استفراغ که از رایج ترین و آزاردهنده ترین مشکلات [دوران بارداری](#) است، موثر خواهد بود.
- خربزه با آبرسانی به بدن و جلوگیری از کم آبی یا دهیدراتاسیون، مانع از بالا رفتن دمای بدن مادران و در نتیجه به خطر افتادن

سلامتی جنین خواهد شد.

- عفونت ادراری از مشکلات شایعی است که بیشتر مادران در طی بارداری خود حداقل برای یک بار هم که شده آن را تجربه می کنند. از آنجا که عفونت ادراری علاوه بر ایجاد مشکلاتی همچون سوزش و درد در هنگام دفع ادرار، درد در کمر و پهلوها و تخلیه ناکامل مثانه می تواند خطر زایمان زودرس و یا نارسایی کلیه های مادر باردار و ... را افزایش دهد، بنابراین درمان به موقع آن از اهمیت زیادی برخوردار است. در چنین مواردی، در کنار دریافت داروهای کم خطر، می توانید با خوردن خربزه دوره درمان را کوتاه کنید.

- با خوردن خربزه در بارداری می توانید با یبوست دوران بارداری مقابله کنید و احتمال بروز مشکلاتی همچون بواسیر یا همان هموروئید را به حداقل برسانید.

- از آنجا که خربزه دارای مواد ارزشمندی همچون کلسیم و ویتامین D است، در رشد استخوان ها و استحکام ساختار اسکلتی جنین نقش به سزایی دارد و به علاوه احتمال پوکی استخوان در مادران باردار را نیز تا حد زیادی کاهش می دهد.

- دوران بارداری، یکی از زمان هایی است که احتمال تشکیل لخته در عروق خونی (ترومبوز وریدی) در طی آن به شدت افزایش می یابد و خربزه به عنوان یک رقیق کننده طبیعی خون می تواند از بروز این مشکل جلوگیری کند.

- و از آنجا که خربزه فیبر بالایی داشته و روند هضم غذا را سرعت می بخشد، با مصرف آن مشکلات گوارشی و سوءهاضمه از جمله سوزش سردل و ریفلاکس یعنی برگشت اسید معده به حداقل می رسند.



## عوارض و مضرات خوردن خربزه در بارداری

خربزه در بارداری، تقریبا یک میوه ایمن و خالی از عارضه است، اما اگر در مصرف آن زیاده روی کنید، ممکن است با چنین مشکلاتی مواجه شوید:

- اسهال

- نفخ

- افزایش سطح قند خون و از کنترل خارج شدن بیماری دیابت

- افزایش وزن

- حساسیت به خربزه در بارداری در مواردی باعث ایجاد واکنش های آلرژیک و حساسیتی شود.

علاوه بر این موارد، اگر خربزه به خوبی شسته نشود، ممکن است باعث آلودگی به باکتری هایی همچون لیستریا و توکسوپلاسموز به بدن شود که خطر سقط جنین و یا زایمان زودرس و همچنین ناهنجاری های مادرزادی جنین را افزایش می دهند. به علاوه با اینکه خربزه به دلیل داشتن فسفر می تواند به انقباض عضلات دیواره رحم و در نتیجه زایمان راحت کمک کند، اما این احتمال وجود دارد که زیاده روی در مصرف خربزه در بارداری از سوی دیگر، خطر زایمان زودرس را کمی بالا ببرد. بنابراین در خوردن آن حد اعتدال را رعایت کرده و از همه مهم تر بعد از شستن خربزه، به خوبی دست های خود را شسته و ضدعفونی کنید.