

# خواص گردو در بارداری

بارداری دوران بسیار مهم و حساس برای هر زن به شمار می رود. در این دوره نه ماهه تغذیه سالم و درست می تواند تاثیر مستقیمی در شکل گیری جنین داشته باشد. مصرف مواد غذایی مفید و انواع آجیل ها نباید در این دوران فراموش شود.

ابتدا باید گفت مصرف گردو در کنار مزایای زیادی که دارد، در صورتی که بیش از حد اعتدال مصرف شود، می تواند مشکلاتی را به دنبال داشته باشد. ولی در حد معمول و روزی حداکثر تا عددی بین 2 تا 3 عدد گردو تامین کننده نیازهای مادر و جنین می باشد. به خصوص در 3 ماه ابتدایی بارداری مصرف گردو و انواع آجیل ها بیشتر از ماه های دیگر توصیه می شود.

## فواید مصرف گردو در دوران بارداری:

در این قسمت می خواهیم با بیان خواص گردو در بارداری، فواید و مزایای این آجیل مغزی را معرفی کنیم:

### افزایش ضریب هوشی جنین با خواص گردو برای جنین:

شکل میوه ها با خواص آن ها رابطه مستقیمی دارد. شکل مغز گردو به صورت مغز انسان بوده و در نتیجه تاثیر زیادی در ضریب هوشی جنین خواهد گذاشت. ضریب هوشی جنین هایی که مادر آن ها در دوران بارداری از مقادیر مناسب گردو استفاده می کنند، بسیار بالاتر از دیگر جنین ها می باشد.

### گردو منبع عالی از اسیدهای امگا 3 است:

وجود اسیدهای غیر قابل اشباع و چرب امگا 3 در گردو برای رشد فعالیت های مغزی جنین بسیار اهمیت دارد. از خواص گردو در بارداری، به تقویت رشد مغز جنین می توان اشاره کرد. همچنین وجود اسیدهای امگا 3 باعث تقویت چشم و نیز توسعه سیستم بینایی جنین نیز خواهد شد. همچنین یکی از خواص گردو در دوران بارداری کاهش میزان افسردگی در مادران است. عموماً بیشتر مادران بعد از زایمان احساس افسردگی نموده و از نظر عاطفی و روانی دچار اختلالاتی می شوند. وجود اسید آلفانینونیک و اسیدهای چرب امگا 3 از این احساس جلوگیری نموده و باعث شادابی و نشاط مادران می شود.

## وجود ویتامین ای (E) در مغز گردو:

ویتامین ای دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی می باشد. این آنتی اکسیدان ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن مادر از طریق موادی مانند کینون، جگرلون، تانن، تلیماگراندین، مس بسیار اهمیت دارد. همچنین فرم ویتامین ای موجود در گردو به صورت گاماتوکوفرول است که ضمن داشتن این ویژگی ها باعث آزاد شدن رادیکال های آزاد مضر در بدن خواهد شد. از دیگر فواید ویتامین ای می توان به محافظت از غشای داخلی سلول ها اشاره نمود. همچنین در سلامت ریه های جنین و رشد مناسب آن ها بسیار تاثیر گذار می باشد. با خوردن این ماده مفید خطر ابتلا به بیماری های ریوی مانند آسم در کودک کمتر خواهد شد.

## وجود انواع ویتامین ها و مواد معدنی در گردو به عنوان منبع غذایی مناسب در دوران بارداری:

از خواص گردو در بارداری، می توان به تامین نیاز جنین به انواع ویتامین ها و مواد معدنی مفید اشاره نمود. انواع ویتامین ها، منیزیم، مس، منگنز، کلسیم، آهن و ... از جمله این مواد معدنی می باشند که برای رشد جنین و تامین مواد مورد نیاز، موثر می باشند. همچنین گردو دارای اسید آلفا لینولنیک بسیار بالایی است که برای رشد کودک بسیار ضروری و لازم است. مواد معدنی مانند منگنز برای رشد استخوان و غضروف جنین بسیار اهمیت دارد. همچنین مس موجود در گردو برای تشکیل گلبول های قرمز و نیز ترمیم سلول های آسیب دیده مهم و تاثیر گذار می باشد.



وجود استرول های گیاهی یکی دیگر از خواص گردو برای

## جنین:

این استرول های گیاهی می تواند برای تنظیم کلسترول خون بسیار کاربرد داشته و از افزایش کلسترول بد خودداری نماید. این خاصیت گردو برای مادر بسیار حیاتی است، زیرا چربی های مفید خون را برای مادر و جنین حفظ می نماید. برای کاهش سطح کلسترول بد گردو، می توانید شب قبل گردوها را در آب سرد خیسانده و صبح به صورت ناشتا مصرف کنید. هضم این نوع گردو نیز بسیار راحت تر از حالت معمولی آن است.

## کنترل فشار خون مادر با مصرف اصولی گردو:

یکی از دغدغه های مادران در دوران بارداری، افزایش فشار خون همزمان با رشد جنین می باشد. گردو با شل نمودن رگ های خونی از بالا رفتن فشار خون پیشگیری می نماید.

## مصرف گردو به تنظیم سطح ملاتونین کمک می کند:

ملاتونین یکی از تنظیم کننده های خواب در افراد می باشد. یکی از خواص گردو در بارداری، وجود ملاتونین برای تنظیم خواب مادر بخصوص در ماه های اول بارداری است.

## مصرف گردو در بارداری جهت جلوگیری از اضافه وزن:

عموما مادران در این دوران با افزایش وزن زیادی مواجه می شوند. احساس گرسنگی در آن ها بسیار زیاد بوده و ممکن است به سمت مواد غذایی شیرین و مضر تمایل بیشتری پیدا کنند. خوردن گردو به علت داشتن مقادیر زیاد فیبر و نیز پروتئین می تواند باعث احساس سیری در فرد شده و در نتیجه از بدخوری و خوردن میان وعده های ناسالم و چاق کننده خودداری نماید.