

# خوردن آلبالو در سه ماهه اول بارداری

خوردن آلبالو چه به صورت میوه تازه، چه خشک شده، چه در مربا و چه به عنوان لواشک، همیشه لذت بخش و پرمفیدار است. آلبالو یکی از میوه‌های محبوب فصل تابستان است که با خواص بیشماری که دارد، نقش مهمی را در سلامتی بدن ایفا می‌کند. این میوه قرمز رنگ یکی از میوه‌های محبوب و پرمفیدار در دوران بارداری است. حداقل یکبار هر خانم باردار این میوه ترش را در بارداری امتحان کرده است.

مصرف آلبالو در دوران بارداری کاملاً بی‌خطر است. این میوه سرشار از ویتامین C و مواد مغذی دیگر است که باعث تقویت سیستم ایمنی زنان باردار می‌شود. مقدار مناسب آلبالو در دوران بارداری به عوامل مختلفی همچون سن بارداری، سلامت مادر، برخی از بیماری‌ها، داروهای مصرفی و غیره بستگی دارد، اما در کل خوردن آلبالو به اندازه می‌تواند خواص بسیاری داشته باشد و از طرفی زیاده‌روی در خوردن آن می‌تواند باعث دل درد، سر درد، نفخ و در برخی موارد حساسیت شود.

این میوه دارای مواد مغذی بسیاری است که هر کدام از آنها برای سلامت مادر و رشد جنین لازم و ضروری هستند. آلبالو سرشار از مواد مغذی زیر است:

- 97 درصد کالری
- 2.5 میلی‌گرم فیبر
- 15.5 میلی‌گرم ویتامین C
- 12.5 میلی‌گرم کربوهیدرات
- 16 میلی‌گرم کلسیم
- 1 میلی‌گرم پروتئین
- 8.75 میلی‌گرم قند
- 3 میلی‌گرم سدیم
- 0.175 میلی‌گرم منگنز
- 286 میلی‌گرم پتاسیم
- 0.160 میلی‌گرم مس
- 0.068 ویتامین B6

اکنون میدانید که خوردن این میوه تابستانی در دوران بارداری بیخطر است و علاوه بر آن مواد مغذی بسیاری برای بدن دارد، با این حساب توصیه میشود تا در خوردن این میوه زیاده‌روی نکنید.