

خوردن غذاهای تند در دوران بارداری؛ آری - خیر؟

هر زنی در دوران بارداری تمایل به خوردن غذاها با طعمهای خاص و مختلفی دارد، بعضی از زنها به شیرینی ها، بعضی دیگر به غذاهای تند و ترش رو می‌آورند. اگرچه دلیل دقیق میل به خوردن غذاهای تند نامعلوم است. اما تغییرات هورمونی و کمبود مواد معدنی ممکن است عوامل زمینه‌ای آن باشد. با این وجود، بارداری مرحله‌ای است که در آن نهایت احتیاط لازم است و طبیعی است که در مورد ایمنی مصرف ادویه جات نباید تعجب کنید.

آیا خوردن غذاهای تند در دوران بارداری بی خطر است؟

بله، خوردن غذاهای تند در دوران بارداری بی خطر است. اما بهتر است در این دوره از خوردن آن اجتناب کنید. هرچند خوردن غذاهای تند بر رشد جنین در ۹ ماه هیچ تاثیری ندارد. اما اگر ادویه جات مختلف مصرف می‌کنید و میل به غذاهای تند دارید بهتر است به مقدار کمتری از آن مصرف کنید. تا حدی که به طور کامل از خوردن چنین غذاهایی دست بردارید.

غذاهای تند به طور ذاتی روی مادر یا جنین تاثیر نمی‌گذارد. با این وجود، ممکن است خطر ابتلا به برخی بیماری‌های رایج در مادر را افزایش دهند مانند:

سوء هاضمه: یک ناراحتی شایع در بین زنان باردار، به ویژه در مراحل پایانی بارداری است. ادویه‌ها ممکن است سوء هاضمه را در زنانی که قبلاً، این بیماری را تجربه کرده اند، تشدید کند.

تهوع صبحگاهی: ناراحتی دیگر دوران بارداری است که با حالت تهوع، استفراغ و بی میلی به غذا مشخص می‌شود. مصرف غذاهای تند ممکن است حالت تهوع صبحگاهی را در بعضی از زنان باردار تشدید کند.

سوزش سر دل: بیشتر زنان باردار از سوزش سردل یا ریفلاکس در مراحل بعدی بارداری شکایت دارند. غذاهای تند ممکن است اسید معده را تشدید کنند و شدت سوزش سر دل را افزایش دهند.

تشدید این مسائل به دلیل مصرف غذای تند ممکن است به عوامل مختلفی

بستگی داشته باشد. از جمله این که آیا مادر به مصرف غذاهای تند عادت کرده است. یا تندی غذاها را چند برابر کرده باشد. شاید هم در کنار ادویه‌های همیشگی از ادویه جات دیگری نیز مصرف می‌کند. همه این‌ها سبب تشدید ناراحتی‌های دستگاه گوارش و سیستم هاضمه می‌شود.