

# خوردن کرفس در بارداری؛ آری یا خیر؟!

خوردن کرفس در بارداری مانند هر ماده غذایی دیگری بی‌فایده نیست؛ اگر از حد اعتدال خارج نشود. به طور کلی مفیدترین مواد غذایی هم اگر بیشتر از حد اندازه استفاده شوند، قطعاً مضر خواهند بود و مشکلاتی را به دنبال خواهند داشت. خوردن کرفس در دوران بارداری می‌تواند از اوایل بارداری آغاز شود و تا ماه آخر بارداری نیز ادامه داشته باشد.

## اصول خوردن کرفس در بارداری

گرچه کرفس یک سبزی سرشار از مواد مغذی است، اما در دوران بارداری باید با احتیاط بیشتری از این ماده غذایی استفاده کنید.

ترجیحاً در سه ماه اول بارداری کرفس را در برنامه غذایی خود قرار ندهید. گرچه اگر به مقدار کم و نه بیش از اندازه از این سبزی پر فایده استفاده کنید، خطری شما را تهدید نمی‌کند؛ حتی خطر سقط که بسیاری از آن می‌ترسند.

در برخی منابع آمده است که مصرف کرفس در بارداری باعث بروز عوارض جانبی در بدن مادر و فرزند می‌شود و ممکن است فرزند را در آینده به انواع بیماری‌ها از جمله بیماری صرع و تشنجهای شدید مبتلا کند. اما در صحت این ادعا هنوز اماها و اگرهای زیادی وجود دارد. بنابراین بهتر است در وهله اول با پزشک خود در این باره مشورت کنید و در وهله دوم در خوردن این سبزی افراط نکنید.

گفته می‌شود استفاده از کرفس در سه ماه دوم و سوم بارداری ایمن‌تر است. به عبارت دیگر مصرف به اندازه کرفس بعد از سه ماه اول بارداری فوایدی را به دنبال دارد.

## چه شکلی از کرفس در بارداری متداول تر است؟

استفاده از آب کرفس در بارداری یا خورشت کرفس در بارداری و حتی ترشی کرفس در بارداری می‌تواند بلامانع باشد، در صورتی که مادر به خوردن هر یک از مواد غذایی تمایل داشته باشد، می‌تواند به مقدار مناسب و نرمال از آنها استفاده کند. در واقع نباید زیاده‌روی

## عوارض مصرف بیش از حد کرفس در بارداری

مصرف بیش از حد هر ماده غذایی نه تنها در بارداری، بلکه در شرایط عادی نیز قطعاً مشکل‌ساز خواهد بود. بنابراین بهتر است یاد بگیرید از هر ماده غذایی به میزان اندازه و نرمال استفاده کنید تا از فواید آن نصیب و بهره ببرید. گرچه حساسیت به کرفس چندان شایع نیست، اما گاهی ممکن است خوردن کرفس در افرادی با واکنش آلرژیک شدید همراه شود؛ چیزی مشابه حساسیت به بادام زمینی.