

زعفران در بارداری چه تاثیری دارد؟

19 مهر 1405

زعفران در بارداری بخصوص سه ماهه اول ممکن است برای جنین خطرناک باشد، بنابراین باید با احتیاط مصرف شود.

هرچند زعفران خواص و مزایای سلامتی زیادی برای افراد دارد اما برای زنان باردار مسئله فرق می‌کند.

آیا مصرف زعفران در بارداری خطرناک است؟

بله، مصرف زعفران در دوران بارداری در صورتی که زیاد مصرف شده و زیر نظر پزشک نباشد، می‌تواند خطرناک باشد.

مصرف زیاد زعفران در بارداری، باعث افزایش انقباضات رحم شده و به سقط جنین منجر شود.

اما مصرف مجاز و تایید شده زعفران در بارداری می‌تواند به تسکین استرس، دردها، تغییرات خلقی و ناراحتی‌های بارداری کمک می‌کند.

فواید خوردن زعفران در بارداری

زعفران هضم غذا را بهبود می‌بخشد.

با مشکل شدن هضم غذا در دوران بارداری، مصرف زعفران به عنوان چاشنی در دوران بارداری به شما در سهولت هضم کمک می‌کند. اضافه کردن زعفران در شیر یا فرنی به شما کمک می‌کند تا از مشکلات گوارشی از جمله یبوست خلاص شوید.

زعفران به عنوان ضد افسردگی بسیار خوبی عمل می‌کند.

زعفران حاوی عوامل ضد افسردگی است که نوسانات خلقی و اضطراب را کنترل می‌کند. این باعث می‌شود که مادر خوشحال بماند، و بنابراین در فرایند رشد جنین هم تاثیر خوبی داشته باشد.

زعفران فشار خون را کنترل می‌کند.

زعفران به کاهش فشار خون و جلوگیری از مشکلات فشار خون بالا در دوران بارداری کمک می‌کند.

زعفران گرفتگی را تسکین می‌دهد.

با رشد جنین در رحم، عضلات بدن مادر کشیده شده و فضای کودک را تنظیم می‌کنند. در طی این مرحله مادر ممکن است درد شدیدی را در ناحیه پشت و پاها احساس کند که مصرف زعفران می‌تواند گرفتگی و درد شدیدی در پشت، معده و پاها ایجاد کند. مصرف زعفران در بارداری به میزان متوسط و توصیه شده می‌تواند تحمل این دوره دردناک را آسان کند.

زعفران در حفظ آهن و هموگلوبین کمک می‌کند.

مادران ممکن است در دوران بارداری با کم خونی مواجه شوند. به همین دلیل به مادران توصیه می‌شود که در بارداری غذای غنی از آهن و مکمل استفاده کنند. مصرف هر روز مقدار کمی زعفران به شما اطمینان می‌دهد که سطح آهن و هموگلوبین را حفظ کرده و سلامت شما را در این سفر زیبا حفظ می‌کند.

زعفران به کاهش ریزش مو کمک می‌کند.

همانطور که قبلاً گفته شد، زعفران به حفظ سطح آهن کمک می‌کند، که باعث کاهش ریزش مو می‌شود. دریافت مقدار کافی آهن به تغذیه مو از درون کمک می‌کند.

زعفران به شما کمک می‌کند تا آرام باشید.

به دلیل تغییرات هورمونی، بزرگ شدن شکم و نفس نفس زدن، ممکن است پس از بلند شدن از خواب احساس خستگی کنید. اگر قبل از خواب شیر زعفران مصرف کنید، به شما کمک می‌کند تا یک خواب راحت داشته باشید و صبح روز بعد از خواب با احساس بهتر و آرامتری بیدار شوید.

زعفران پوست شما را درخشان نگه می‌دارد.

بسیاری از مادران در دوران بارداری به دلیل تغییرات هورمونی، تغییرات در کیفیت و ظاهر پوست خود تجربه می‌کنند. از بین بردن جوش‌ها و رنگدانه‌ها از موضوعات رایج در این دوره است. مصرف منظم زعفران مشکلات پوستی را برطرف کرده و رنگ پوست را بهبود می‌بخشد.

زعفران شما را از آلرژی و عفونت محافظت می‌کند.

بارداری می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را ضعیف کند. مصرف منظم زعفران بر بارداری به شما اطمینان می‌دهد که به دلیل تغییر آب و هوا و سایر عفونت‌های عمومی از آلرژی و عفونت در امان هستید.