زنان باردار مصرف کنگر را محدود کنند.

23 فروردین 1402

یک کارشناس تغذیه به زنان باردار توصیه کرد: مصرف کنگر را محدود کنند.

مریم شیرمستی با اشاره به رویش سبزیجات بهاره، گفت: این سبزیجات از نظر طب سنتی عمدتاً طبع گرم دارند و برای بیماری‌هایی مانند روماتیسم، آرتروز و ... مفید هستند.

وی عنوان کرد: مصرف سبزیجات بهاره برای کاهش چربی و کلسترول، قند و اسید اوریک مفید است و برای افرادی که رژیم لاغری و کم کالری دارند نیز مناسب است.

این کارشناس تغذیه "کنگر" را یکی از این سبزیجات دانست که برای افرادی که مشکل معده دارند مفید است، اما باید به صورت بدون خار مصرف شود.

شیرمستی با بیان اینکه زنان باردار باید مصرف کنگر را محدود کنند، گفت: به دلیل ترکیبات اگزالاتی موجود در کنگر و طبع گرم آن، احتمال زایمان زودرس را افزایش می‌دهد، ضمن اینکه می‌تواند برای مادران باردار حساسیت‌زا باشد.

وی افزود: افرادی که سنگ کیسه صفرا دارند نیز نباید در مصرف کنگر زیاده‌روی کنند.

وی در خصوص "شنگ" نیز یادآوری کرد: این سبزی به دلیل رنگ سبز تیره‌ای که دارد غنی از منیزیم است و برای اعصاب مفید می‌باشد، به علاوه خواص ضد سرطانی نیز دارد.

به گفته این کارشناس تغذیه "پاغازه" نیز برای افرادی که مشکل معده دارند مفید است، یبوست را خوب می‌کند و به دلیل پتاسیم بالایی که دارد ضد فشار خون است.

شیرمستی عنوان کرد: "ریواس" نیز به دلیل طعم ترشی که دارد خواص آنتی‌اکسیدانی دارد و ضد سرطان است، اما به دلیل محتوای بالای سدیم برای افرادی که فشار خون بالا دارند توصیه نمی‌شود.