

فواید خوردن سرکه در دوران بارداری

24 بهمن 1402

گرچه مادر بزرگ ها می گویند که ویا ترشیجات و غذاهای ترش در دوران حاملگی نشانه ای از پسر بودن جنین است، اما از نظر علمی خوردن سرکه در بارداری و جنسیت جنین هیچ ارتباطی با یکدیگر ندارند.

حال که می دانید خوردن سرکه در بارداری خطر دارد یا نه، بیایید درمورد فواید مصرف سرکه در بارداری با هم گفت و گو کنیم:

1- بهبود حالت تهوع: برخی خانم ها برای کاهش تهوع صبحگاهی، یک قطره سرکه به غذاهای صبحانه اضافه می کنند.

● برای دریافت کلسیم بیشتر، می توانید چند قطعه استخوان ارگانیک پخته شده را در سرکه سیب خیس کنید. به این ترتیب کلسیم از استخوان ها به داخل سرکه آزاد می شود.

● هر روز صبح مقدار کمی از این محلول به شما کمک می کند تا از حالت تهوع خلاص شوید. همچنین مقدار کلسیم بیشتری به جنین می رسد که در شکل گیری و تقویت استخوانها و دندانها موثر است.

2- منبع غنی از آنتی اکسیدان ها:

● سرکه حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان است که به خصوص در دوران بارداری برای مادر فواید بسیار دارد.

● آنتی اکسیدانهای موجود در سرکه از سلولهای بدن در برابر هرگونه آسیب ناشی از رادیکالهای آزاد، محافظت می کنند.

● وجود آنتی اکسیدان های بیشتر در دوران بارداری از مادر و کودک در برابر هرگونه استرس اکسیداتیو محافظت به عمل می آورد و این به سلامت کلی بارداری کمک خواهد کرد. استرس اکسیداتیو عدم تعادل بین رادیکالهای آزاد و آنتی اکسیدانهای بدن است.

3- یک طعم دهنده خوب بدون خطر نمک اضافی:

تنظیم میزان نمک دریافتی بدن روی 2300 میلی گرم در روز در دوران بارداری و غیر بارداری اهمیت زیادی دارد.

● در دوران بارداری، مادر از طریق خوراکی ها یا میان وعده های مختلف، نمک بیشتری دریافت می کند که می تواند سلامتی او و جنین را به مخاطره بیاندازد. مقادیر بالای سدیم در خون عوارض سلامتی به همراه دارد.

● استفاده از سرکه یک روش عالی برای طعم دادن به مواد غذایی بدون اضافه کردن نمک است. سرکه در طعم های مختلف در بازار وجود دارد و شما می توانید با مخلوط کردن آنها طعم متناسب با ذائقه خود را پیدا کنید.

چه موقع باید مصرف سرکه را محدود کرد؟

در دوران بارداری، سوزش سر دل در سه ماهه دوم و سوم، معمول است.

● اگرچه هر بارداری منحصر به فرد است و ممکن است رویدادهای آن را در بارداری های قبلی خود تجربه نکرده باشید، اما خوردن بعضی غذاها موجب افزایش سوزش سر دل می شود.

● محتوای اسید سرکه بالاست و می تواند در بارداری باعث سوزش سر دل شود یا آن را تشدید کند.

● اگر بعد از مصرف سرکه سوزش سر دل داشتید یا فکر می کنید آن را تشدید می کند، باید برای مدتی از مصرف آن خودداری کنید.

● در عین حال که سرکه سیب در بارداری فواید بسیار دارد، شواهدی نیز در دست است که نشان می دهد مصرف بیش از حد آن اثرات منفی بر جای می گذارد. سرکه سیب مقدار زیادی اسید دارد. در صورت مصرف روزانه می تواند مشکلات دندان از جمله فرسایش مینای دندان ایجاد کند. بیماری های دهان و دندان در بارداری، سلامتی جنین را در جهت منفی تحت تاثیر قرار داده و حتی ممکن است باعث زایمان زودرس شود.