

# فواید مصرف چغندر قند در بارداری

تمایل به مصرف برخی مواد غذایی خاص در دوران بارداری هر زنی، امری شایع است. اما اگر به مصرف شیرینی‌ها علاقه پیدا کردید، می‌توانید به جای قندهای مصنوعی، از سبزیجات یا میوه‌های تازه برای تأمین قند مورد نیاز بدن خود و فرزند داخل رحم‌تان استفاده کنید، زیرا این نوع مواد غذایی دندان‌ها و لثه شما را تحریک نکرده و برای جلوگیری از بروز مشکل چاقی در بدن خود شما و جنین داخل رحم‌تان مفید هستند. بنابراین، تا آنجا که می‌توانید، در دوران بارداری خود از مصرف مواد غذایی مضر مانند شیرینی‌ها یا کیک‌هایی که با مواد افزودنی و قندهای مصنوعی تهیه شده‌اند، خودداری نمایید.

جالب است بدانید که یکی از سبزیجات بسیار مفید برای زنان حامله، چغندر قند است که در تهیه انواع دسرها مورد استفاده قرار می‌گیرد. با همه این توصیفات، آیا قرار دادن این ماده غذایی در رژیم زنان باردار امن است؟

## آیا زنان می‌توانند در طول بارداری، چغندر قند را به برنامه غذایی خود اضافه کنند؟

بله، هر زنی در دوران حاملگی خود می‌تواند مقادیر متعادلی از چغندر قند را مصرف کند، البته فراموش نکنید که رعایت نکات توصیه شده توسط پزشک متخصص زنان و زایمان در این مورد لازم و ضروری می‌باشد. به دلیل این که انواع سبزیجات دارای ویژگی رقیق‌سازی خون، سم‌زدایی و احیای مجدد بدن هستند، همه افراد، به خصوص زنان باردار می‌توانند آن‌ها را به صورت خام، پخته یا به شکل آب‌میوه در برنامه غذایی روزمره خود مصرف کنند. هنگامی که این نوع سبزیجات از جمله چغندر قند به روش درستی استفاده شود، می‌تواند برای سلامت همه افراد، به ویژه خانم‌های باردار و جنین داخل رحم آن‌ها سودمند باشد.

## مزایای مصرف چغندر قند یا آب این سبزی در

## بارداری:

در ادامه این مقاله، مزایای مصرف درست چغندر قند در دوران بارداری زنان بیان شده است تا این سبزی بتواند به حفظ سلامت مادر باردار و بهبود روند رشد جنین داخل رحم او کمک کند. این مزیتها عبارتند از:



### 1- مصرف چغندر قند در بارداری، به طور طبیعی خون مادر را تصفیه می کند:

چغندر قند توانایی بالایی در خالص سازی خون زنان باردار دارد. بنابراین، می توان ادعا کرد که مصرف این سبزی در دوران بارداری خطر ابتلا به بیماریها و انواع عفونتها را در بدن جنین نیز از بین می برد. هم چنین، در نظر داشته باشید که مصرف آب چغندر قند باعث بالا رفتن استقامت فیزیکی بدن مادران حامله شده و با کنترل فشار خون این افراد، کمک زیادی به انجام عمل زایمان طبیعی و آسان در زنان خواهد نمود.

### 2- مصرف چغندر قند در بارداری، از بروز مشکل کم خونی جلوگیری می کند:

چغندر قند غنی از آهن بوده و مصرف آن باعث افزایش میزان هموگلوبین در خون زنان باردار میشود. بنابراین، می توان ادعا کرد

که مصرف این ماده غذایی توسط زنان باردار می‌تواند خطر ابتلا به مشکل کم خونی را کاهش دهد.

### **3- مصرف چغندر قند در بارداری، قند خون مادر را تنظیم می‌کند:**

چغندر قند حاوی شاخص پائینی از گلیسمی است که به تنظیم قند خون زنان در دوران بارداری کمک شایانی می‌کند.

### **4- مصرف چغندر قند در بارداری، از رشد جنین پشتیبانی می‌کند:**

چغندر قند غنی از ویتامین‌های A و E بوده و نوشیدن آب آن در طی دوران بارداری می‌تواند به رشد مطلوب جنین کمک کند.

### **5- مصرف چغندر قند در بارداری، روند هضم غذا را در معده مادر بهبود می‌بخشد:**

به دلیل این که چغندر قند غنی از فیبر می‌باشد، به هضم غذا در بدن مادران باردار کمک کرده و حرکات سالم روده‌های این افراد را بهبود می‌بخشد؛ در نتیجه از بروز مشکل یبوست در بدن زنان حامله جلوگیری می‌کند.