چند خاصیت خربزه برای زنان باردار

30 مرداد 1403

خوردن خربزه در بارداری خوب است اگر در حد اعتدال انجام شود. بعضی از مهم‌ترین خواص خربزه در بارداری به شرح زیراند:

جلوگیری و درمان عفونت ادراری

عفونت ادراری در بارداری بسیار شایع است. این موضوع دلایل مختلفی داره اما یکی از شایع‌ترین آنها افزایش حجم رحم و فشار آوردن آن به مثانه است. که جریان ادرار را کاهش می‌دهد و در نتیجه می‌تواند منجر به بروز عفونت ادراری شود.

عفونت ادراری بسیار خطرناک است و به جز سوزش در هنگام دفع و درد کمر و مثانه می‌تواند منجر به زایمان زودرس نیز شود. یکی از بهترین ویتامین‌ها برای جلوگیری یا درمان عفونت ادراری ویتامین سی است. از آنجایی که خربزه حاوی ویتامین سی زیادی است در نتیجه می‌تواند به این عارضه کمک کند.

کمک به رشد و تحکیم استخوان‌های جنین

نیاز به کلسیم در طول بارداری افزایش پیدا می‌کند. استخوان‌های جنین در حال شکل‌گیری هستند و در نتیجه کلسیم لازم را از بدن مادر دریافت می‌کنند. اگر مادر در طول روز کلسیم کافی دریافت نکند نیاز کلسیمی جنین از استخوان‌ها و دندان‌های او گرفته می‌شود. بنابراین مادران که رژیم پر کلسیم در دوران بارداری ندارند بعد از این دوران دچار شکستگی دندان یا پوکی استخوان می‌شوند.

خربزه کلسیم زیادی دارد و مصرف آن در دوران بارداری می‌تواند به عنوان یک منبع کلسیمی خوب برای بدن در نظر گرفته شود.

کنترل فشار خون بارداری

از آنجا که در طول بارداری خونرسانی به جنین در حال انجام است تغییرات فشار خون و به ویژه افزایش آن بسیار شایع است. فشار خون بالای بارداری یا اکلامسی یک مشکل بسیار خطرناک است که می‌تواند منجر به سقط جنین یا زایمان زودرس شود. بنابراین ضروری است که زنان در طول این دوران از افزایش فشار خود جلوگیری کنند. پتاسیم یکی از بهترین مواد معدنی برای کنترل فشار خون است که به میزان زیادی در خربزه و طالبی در بارداری وجود دارد.