

انار در دوران بارداری مواد مغذی مختلفی را به بدن شما می‌رساند

در دوران بارداری، مادر باردار باید غذاهایی را انتخاب کند که بتواند نیازهای خود را تامین کرده و رضایت او را فراهم کند. اگر در انتظار یک نوزاد هستید، بسیار مهم است که میوه و سبزیجات تازه مصرف کنید. خوردن میوه های سالم مانند انار در دوران بارداری مواد مغذی مختلفی را به بدن شما می‌رساند. شما می‌توانید از همان سه ماهه اول [بارداری](#) این میوه را در رژیم غذایی خود بگنجانید زیرا خوردن انار در بارداری بسیار مفید است و مواد مغذی این میوه به رشد جنین کمک می‌کند.

فواید خوردن انار در بارداری چیست؟

مواد مغذی مختلف موجود در انار شامل [ویتامین](#) ها و مواد معدنی است که برای بانوان باردار ضروری است. در عین حال، ترکیبات میوه ها از جهات مختلف برای بانوان سودمند است.

۱- ممکن است از کم خونی فقر آهن جلوگیری کند

انار منبع خوبی برای ویتامین C است. مقدار کافی از این ویتامین برای یک مادر باردار ضروری است زیرا به سنتز آهن از مواد غذایی مصرف شده کمک می‌کند. اگر در دوران بارداری غذاهای غنی از آهن بخورید و یا مکمل آهن مصرف کنید ذخیره کافی آهن در خون شما موجود است. ویتامین C نیز به بدن شما در جذب آهن کمک خواهد کرد. مقدار کافی آهن و ویتامین C در بدن خطر ابتلا به کم خونی و فقر آهن را کاهش می‌دهد، که اغلب منجر به زایمان زودرس می‌شود.

۲- سیستم گوارش را سالم نگه می‌دارد

انار منبع خوبی از فیبر است. خوردن سبزیجات و میوه هایی که سرشار از فیبر هستند به بانوان باردار توصیه می‌شود تا یبوست و سایر اختلالات گوارشی را از خود دور کنند. فیبر با تحریک حرکات روده نقش اساسی در روان سازی کل سیستم گوارش و تسکین بسیاری از ناراحتی های گوارشی ایفا می‌کند.

۳- به مبارزه با رادیکال های آزاد کمک می کند

رادیکال های آزاد که در نتیجه فرآیند های مختلف بدنی، در بدن شکل می گیرند، در اصل مواد زائدی هستند که باید مانند سموم از بدن خارج شوند. اما برخی از این مواد ممکن است در بدن باقی بمانند و با سلول های سالم یا حتی مولکول های DNA تعامل پیدا کنند و باعث آسیب داخلی بدن و همچنین در بعضی مواقع آسیب به جفت شوند. بهترین راه مبارزه با آنها آنتی اکسیدان ها است و انار سرشار از آنتی اکسیدان است. آنتی اکسیدان های موجود در انار می توانند به ترمیم هر گونه آسیب به سلول ها کمک کرده و از مغز جنین در برابر هرگونه صدمه ای محافظت کنند.

۴- به تسکین گرفتگی عضلات کمک می کند

پتاسیم ماده معدنی دیگری است که برای مادر باردار لازم است. مصرف مقادیر کافی آب انار می تواند منبع خوبی از پتاسیم را برای بدن شما تامین کند. آب انار یا غذاهای غنی از پتاسیم در رژیم غذایی شما می تواند برای رفع گرفتگی های عضلانی مربوط به بارداری مفید باشد.