

بهتر است از خوردن هرگونه غذای تند در بارداری اجتناب کنید

مادران در طول بارداری ممکن است هوسهای غذایی مختلفی داشته باشند و این امری طبیعی و اجتنابناپذیر است. مثلاً ممکن است برخی از شما تمایل زیادی به خوردن فلفل تند در بارداری داشته باشید. حتی ممکن است بعضی روزها احساس کنید که خوردن ترشی در بارداری بخصوص ترشی تند تنها چیزی است که میتواند حالتان را خوب کند!

خبر خوب این است که ولع مصرف غذای تند در دوران بارداری رایج است و برای مادر و جنین مضر نیست. اما از طرف دیگر، اگر شما به طور منظم غذاهای تند بخورید، ممکن است در دوران بارداری احساس ناراحتی شما نسبت به قبل بیشتر شود. بنابراین توصیه می شود که همه غذاها دارای مقدار مناسبی از ادویه جات باشند، وجود ادویه در مواد غذایی باعث افزایش مواد معدنی و ویتامین ها در بدن می شود. اما شما مجازید که از مقادیر معقولی غذای تند در بارداری استفاده کنید. مثلاً اگر هوس خوردن فلفل سبز در بارداری را کرده‌اید، قدری میل کنید. نیازی هم نیست که خود را از خوردن ترشی فلفل تند در بارداری محروم کنید! قدری از آن را در کنار غذاییتان نوش جان کنید. با این وجود، شما نباید در خوردن غذاهای تند در بارداری زیاده روی کنید، زیرا ممکن است دچار یکسری عوارض شوید.

غذای تند در سه ماهه اول بارداری

مصرف غذاهای ادویه دار در سه ماهه اول بی خطر است و در رشد کودک تأثیر نمی گذارد. خطر از دست دادن بارداری زودرس در سه ماهه اول زیاد است، که ممکن است باعث شود مادران از عوارض مصرف غذای تند نگران باشند. اما نمی توان گفت که مصرف غذای تند در بارداری می تواند موجب سقط شود. سقط در سه ماه اول همانطور که گفتیم شایع است پس در اوایل بارداری از هر لحاظ چه تغذیه، چه فعالیت بدنی باید مواظب بود.

غذای تند در سه ماهه دوم و سوم بارداری

مصرف غذاهای تند در سه ماهه دوم و سوم شانس ابتلا به سوزش سر دل و ریفلاکس اسید را افزایش می دهد.

در سه ماهه سوم ، جنین در حال رشد باعث بازگشت اسیدهای معده به مری می شود و خوردن غذاهای تند می تواند این شرایط را بدتر کند.

تحریک رحم

اگرچه غذای تند معمولاً در دوران بارداری بیخطر است، اما خوردن مقدار زیاد آن یا داشتن دستگاه گوارش حساس، می تواند عوارض جانبی جدی تری هم برای خانم های باردار داشته باشد. در بعضی از خانم ها، غذای تند می تواند باعث تحریک رحم به دنبال تحریک روده ها شود. غذاهای تند معمولاً سریع تر از غذاهای بدون ادویه از دستگاه گوارش عبور می کنند و حتی ممکن است باعث اسهال، اسیدیته یا گاز شکم شوند. این موارد می تواند باعث گرفتگی روده ها شود که به دلیل نزدیکی به رحم به نوبه خود روی آن نیز تأثیر می گذارد.

مهم ترین علامت رحم تحریک پذیر، احساس گرفتگی یا پیچش در عضلات رحم یا عضلات قسمت تحتانی شکم است که در موارد نادر می تواند انقباضاتی را ایجاد کند که منجر به گشاده شدن دهانه رحم می شوند.

خانم هایی که کمتر از 37 هفته باردار باشند و چنین علائمی را تجربه می کنند، باید فوراً با پزشک خود مشورت کنند. اگر به دنبال خوردن غذاهای تند در بارداری احساس کردید که نسبت به آنها حساسیت دارید و دچار گرفتگی شکم می شوید، بهتر است از خوردن هرگونه غذای تند و یا فست فود در بارداری اجتناب کنید.