

# به چه مزایایی برای زنان باردار دارد ؟

به، از آن دسته از میوه هایی است که کالری کمی دارند. این میوه شامل ترکیبات مغذی مختلفی است ، از جمله: اسید های آلی، سلولز، دیسکارید ها ، نشاسته ها ، عناصر مختلف مانند کلسیم ، پتاسیم ، منیزیم، سدیم، فسفر و ویتامین های گروه A، B، C، E . در این قسمت به فواید مصرف به در دوران بارداری خواهیم پرداخت.

## مزایایی به برای زنان باردار ؟

پزشکان فواید مختلفی را برای مصرف این میوه در [دوران بارداری](#) ذکر کرده اند از جمله :

- جلوگیری از کم خونی در مادر باردار
- وجود آهن و مس در ترکیب این میوه که باعث بهبود فعالیت سیستم قلبی و عروقی مادر شده و از بروز کم خونی در او جلوگیری می کند .
- کاهش واکنش های آلرژیک
- مصرف این میوه در دوران بارداری خطر بروز واکنش های آلرژیک را کاهش می دهد .
- کاهش تهوع در دوران بارداری
- خوردن به پخته شده در دوران بارداری ، حالت تهوع مادر را کاهش می دهد .
- کاهش مشکلات دندان در بارداری
- وجود کلسیم در این میوه باعث کاهش یافتن مشکلات دندان و لثه در مادران باردار می شود .
- تقویت سیستم قلب و عروق
- مصرف این میوه توسط خانم های باردار سبب تقویت سیستم قلبی و عروقی و معده کودک می شود . همچنین از مشکلات قلبی در مادر جلوگیری کرده و به علت باز کردن رگ های کرونر قلب از [سکته قلبی](#) جلوگیری می کند . حضرت علی (علیه السلام) می فرماید : خوردن میوه به برای ضعف قلب مفید است و معده را پاک کرده و ذهن را روشنی می بخشد و آدم ترسو را شجاع می کند.

## خوردن به و زیبا شدن کودک

مصرف میوه به در بارداری باعث زیبا شدن جنین و فرزند می شود پس اگر فرزند زیبا رو می خواهید در طول دوران بارداری مصرف میوه به را فراموش نکنید. بنا بر فرمایشات پیامبر اکرم (ص) و امام زمان (عج) مصرف به در دوران بارداری باعث زیبایی، سلامتی و شفافیت و روشنی پوست کودکان می شود.

## باهوش شدن جنین

مصرف میوه به در بارداری به علت خاصیتی که دارد باعث باهوش شدن جنین می شود.

## جلوگیری از سقط جنین

میوه به قابض است و سلول های جداره رحم را تقویت می کند بنابراین سبب جلوگیری از سقط جنین در دوران بارداری خواهد شد.

## خوش بو شدن فرزند

مصرف به در دوران بارداری سبب خوش بو شدن عرق بدن شده و همچنین نوزاد را خوش بو می کند.

## آرامش مادر باردار

مصرف به روحیه را احیا کرده و باعث ایجاد نشاط و خوشحالی می شود و افسردگی ناشی از انواع سردردها را از بین می برد. امام جعفر صادق (علیه السلام) می فرماید: به غم و اندوه را از بین می برد. پس میوه به، به مادران باردار دچار حالت غم و اندوه کمک موثری در جهت زدودن غم و غصه می کند. گذاشتن چند عدد به هنگام خوابیدن در بالای سر سبب آرامش خانم باردار می شود.

## سیستم عصبی جنین

میوه به دارای ویتامین ب فراوانی است و سبب تعادل اعصاب مادر، کاهش [استرس](#) و افسردگی او می شود و در سیستم عصبی جنین تاثیر مثبتی دارد.

## کاهش فشار خون مادر باردار

میوه به حاوی پتاسیم فراوانی می باشد و به همین خاطر در کاهش

فشار خون موثر است و مصرف آن در دوران بارداری سبب کاهش فشار خون بارداری می شود.

### **کاهش درد های درونی**

همچنین، مصرف این میوه در زنان بارداری سبب کاهش یافتن درد های درونی آن ها نیز می شود.