

# خانم های باردار گوجه سبز بخورند

یکی از نوبرانه های فصل بهار که طرفداران زیادی از پیر تا جوان دارد ، **گوجه سبز** است . این میوه ترش و خوشمزه که دارای پوست نازک و سبز رنگ است ، سرشار از ویتامین های A ، C ، K و B است. این میوه حاوی انواع اسیدهای آلی، ویتامین ها، فلاونوئیدها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی لازم برای بدن است.

ویارانه گوجه سبز در برخی از خانم های باردار حساسی بیداد می کند و چون این میوه مدت کوتاهی میهمان میوه فروشی هاست ، این دسته از خانم ها سعی می کنند حداکثر استفاده را از این زمان کوتاه ببرند .

## بهترین مزایا و تاثیرات خوردن گوجه سبز در دوران بارداری

**جلوگیری از نقص فیزیکی در جنین**

مصرف گوجه سبز ، این میوه پرخاصیت و مغزی در مادران باردار باعث جلوگیری از بروز نقص فیزیکی و مشکلات احتمالی در جنین می شود .

**افزایش سلامت چشم جنین**

گوجه سبز سرشار از ویتامین A می باشد . این ویتامین به حفظ سلول های چشم کمک می کند و سلامت چشم را افزایش می دهد و از بروز نقص فیزیکی در جنین جلوگیری می کند.

**رشد مناسب کودک**

گوجه سبز حاوی ویتامین های زیادی از جمله ویتامین A و C بوده و مصرف آن باعث دریافت ویتامین های مورد نیاز رشد جنین می شود .

## فواید مصرف مناسب گوجه سبز در بارداری

این میوه سرشار از ویتامین ث است که خاصیت آنتی اکسیدانی دارد و

یکی از مواد مورد نیاز بدن مادران باردار است. ویتامین C موجود در این میوه سبب افزایش سیستم ایمنی بدن زنان باردار شده و از بیماری های ویروسی مانند سرماخوردگی نیز جلوگیری می کند.

## افزایش سیستم ایمنی بدن زنان باردار

### جلوگیری از سقط

ویتامین K موجود در گوجه سبزی سبب جلوگیری از لخته شدن خون و **سقط جنین** می شود.

### تعادل اسید و باز در جریان خون

مصرف گوجه سبزی سبب تعادل اسید و باز در جریان خون شده و در درمان حالت اسیدی خون مفید می باشد.

## مصرف گوجه سبزی در دیابت بارداری

مصرف گوجه سبزی به شرطی که نمک فراوان به آن اضافه نشود و در مصرف آن زیاده روی نشود، برای مادران باردار مفید است و به علت قند پایین برای درمان دیابت بارداری موثر است.

### افزایش اشتها

برخی از خانم ها در بارداری به دلیل ویار و حالت تهوع از خوردن بسیاری از مواد غذایی اجتناب می کنند . مصرف گوجه سبزی در این خانم ها باعث کاهش حالت تهوع آنها شده و بر روی اشتهای مادر بادر تاثیر می گذارد.