

# 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 حسابی 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 . مصرف گوجه سبز چه خواصی برای خانم های باردار دارد؟

## 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

افزایش سیستم ایمنی بدن زنان باردار

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

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

## جلوگیری از سقط

ویتامین K موجود در گوجه سبزه سبب جلوگیری از لخته شدن خون و [سقط جنین](#) می شود.

## تعادل اسید و باز در جریان خون

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

## مصرف گوجه سبز در دیابت بارداری

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

## افزایش اشتها

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