خواص شگفت انگیز کیوی در بارداری

1 بهمن 1402

با توجه به تحقیقات اخیر، برخی از میوه‌ها و سبزیجات در دوران بارداری بسیار مفید هستند و می‌توانند در حفاظت و تقویت سلامتی مادر و جنین نقش مهمی ایفا کنند. یکی از این میوه‌ها که می‌توان به آن اشاره کرد، **کیوی در بارداری** است. کیوی، طیف گسترده‌ای از ویتامین‌ها و مواد معدنی را ارائه می‌دهد که در طول دوره حاملگی، برای رشد و توسعه سالم جنین و همچنین سلامت و رفاه مادران باردار، حیاتی است. در سه ماه اول حاملگی، این میوه با ارائه اسید فولیک و ویتامین C برای بانوی باردار و جنین خود بسیار مفید است.

خواص خوردن کیوی در بارداری

یکی از میوه‌های مناسبی که می‌توانید در بارداری مصرف کنید کیوی می‌باشد. در ادامه خواص کیوی در بارداری را به صورت مختصر بیان می‌کنم:

- غنی از ویتامین **C** است که برای **سیستم ایمنی** بدن بسیار مفید است و می‌تواند در **جلوگیری از عفونت‌ها و سرماخوردگی‌ها** مفید باشد.

- این میوه حاوی مقدار قابل توجهی **فیبر** است که می‌تواند در **رفع مشکلات گوارشی** مانند یبوست کمک کند.

- کیوی حاوی **آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی** است که می‌تواند در **کاهش خطر بروز بیماری‌های التهابی** تاثیرگزار باشد.

- یکی از میوه‌هایی که دارای مقدار قابل توجهی **آهن** است کیوی می‌باشد که می‌تواند در **جلوگیری از کم خونی** و **حفظ سطح انرژی بدن** موثر باشد.

نکته مهم: مصرف هر نوع میوه یا مواد غذایی دیگر در دوران بارداری **باید** با **رعایت میزان مناسب و توصیه های پزشک و متخصص تغذیه** انجام شود.

چرا کیوی در سه ماهه اول بارداری مصرف بشود؟

اگرچه مصرف کیوی در سه ماهه اول بارداری امن است، ولی در برخی موارد باید از خوردن آن خودداری کرد. اگر در گذشته آلرژی به کیوی داشته‌اید، بهتر است در دوران بارداری از خوردن آن خودداری کنید.

در صورتی که بعد از مصرف کیوی خارش، التهاب یا درد معده احساس کنید، باید از خوردن آن خودداری کنید.