خواص عسل طبیعی برای زنان باردار

31 مرداد 1403

فواید خوردن عسل در بارداری مهم‌ترین دلیلی‌ست که زنان باردار با دانستن آن‌ها به خوردن عسل ترغیب می‌شوند؛ چراکه فرزند، یک معجزه دلگرم‌کننده است که سلامتی‌اش با تغذیه مادر در دوران بارداری ارتباط مستقیمی دارد. ملاقات چشم‌بسته کودک و مادر برای اولین‌بار، تنها ملاقاتی‌ست که یک زن را به داشتن میعادگاهی از عشق زیبا دلگرم می‌کند.

به‌دلیل این‌که سلامت و تغذیه کودک به‌صورت کامل به مادر وابسته است، هر زن بارداری باید به مصرف غذاهایی روی آورد که تاثیر مثبتی بر رشد فرزندش خواهد گذاشت. عسل یک ماده غذایی قوی‌ست که مصرف مقدار مجاز آن در دوران بارداری توصیه می‌شود. اما چرا؟

شاید ندانید و ظاهر شیرین و چسبناک عسل شما را فریب دهد؛ اما بهتر است بدانید عسل از ۱۷درصد آب، ۳۸درصد قند فروکتوز و ۳۱درصد گلوکز تشکیل شده است. به احتمال زیاد حتی تصورش را هم نمی‌کردید که آب در ترکیبات عسل پیدا شود.

البته، به‌غیر از این مواد معدنی که اصلی‌ترین سازندگان عسل هستند، ترکیبات زیست فعال و آنتی‌اکسیدان هم با درصد کمی در این شهد خوشمزه وجود دارد. با در نظر گرفتن تمام این موارد، به این موضوع پی می‌بریم که چرا عسل در طب سنتی جایگاه ویژه‌ای دارد و چرا اکثر افراد به دنبال فهمیدن **فواید خوردن عسل در بارداری** هستند.

فواید خوردن عسل در بارداری؛ تقویت سیستم ایمنی بدن

با سفری به تجربیات گذشتگان، این موضوع کاملا روشن می‌شود که عسل از خواص ضدباکتریایی و آنتی‌اکسیدانی بالقوه‌ای بهره‌مند است. داشتن چنین خواصی باعث می‌شود سیستم ایمنی فرد رشد کند تا در برابر بیماری‌ها واکنش بهتری از خودش به نمایش درآورد.

در دوران بارداری، برای مقابله با انواع بیماری‌ها حتی سرماخوردگی، باید از سیستم ایمنی سالمی برخوردار باشید. زنان در دوران بارداری بیش از هر زمان دیگری باید نسبت به سلامت خودشان که تعیین‌کننده سلامت جنین است، حساس باشند؛ چون هر عارضه‌ای در دوران بارداری می‌تواند به جنین آسیب برساند.

همان‌طور که اشاره شد، عسل از خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدباکتریایی بهره‌مند است؛ به‌همین دلیل به‌راحتی می‌تواند با بهبود و تقویت سیستم ایمنی بدن زنان باردار، از آن‌ها و فرزندشان در برابر بیماری‌ها و عفونت‌ها مبارزه کند. به همین دلیل است که می‌توان گفت **خوردن عسل در بارداری** مانند معجزه‌ای پنهان است!

اگر در دوران بارداری دچار سرماخوردگی، آنفولانزا و هر بیماری عفونی دیگری شدید، لازم است حتما مصرف عسل را جدی بگیرید. همان‌طور که گفته شد، خاصیت ضد باکتریایی عسل در بهبود سرماخوردگی و آنفولانزا نقش خوبی دارد. به‌عنوان مثال، می‌توانید عسل را همراه با آب ولرم یا به شکل‌های مختلف میل کنید و تاثیرات آن را هم در بدن خودتان و هم روی جنین ببینید.

فواید خوردن عسل در بارداری؛ تسکین سوزش سر دل

عسل، یک داروی معجزه‌آسا برای بدن است؛ این را اکثر مردم می‌دانند. **خوردن عسل در بارداری** هم مثل مرهم روی زخم عمل می‌کند و با عسل، سوزش سر دل بسیاری از مادران هنگام بارداری رفع می‌شود. علاوه‌بر این‌که خوردن عسل باعث بهبود دردهای داخلی بدن می‌شود، مصرف عسل در دوران بارداری، درمان بریدگی‌ها، زخم‌ها و سوختگی‌های جزئی را هم تسریع می‌کند.

فواید خوردن عسل در بارداری؛ رفع بی‌خوابی

بی‌خوابی در دوران بارداری شاید عجیب به‌نظر برسد؛ اما برای برخی از زنان باردار رخ می‌دهد. دلیل این‌که چرا دچار چنین اتفاقی می‌شوند، می‌تواند نگرانی از سلامت جنین هنگام خواب باشد؛ لگدهای بچه خواب راحت را از مادر بگیرد یا دلایل دیگر. بی‌خوابی ممکن است انرژی مادر را در طول روز بکاهد؛ این کاهش انرژی به جنین هم منتقل می‌شود و می‌تواند تاثیری منفی روی رشد جنین داشته باشد.

براساس تحقیقات، عسل برای بی‌خوابی یک داروی عالی‌ست. نوشیدن یک لیوان شیر همراه با یک قاشق غذاخوری عسل قبل از خواب، خوابی بدون مزاحمت برای افراد، به‌ویژه زنان باردار هدیه می‌دهد؛ این است معجزه **خواص عسل طبیعی برای زنان باردار!**

به‌صورت کلی، خوردن عسل به همراه شیر یکی از بهترین و آسان‌ترین راه‌ها برای افزایش کیفیت خواب است؛ زیرا زمانی که این ترکیب قبل از خواب خورده می‌شود، تا حد زیادی استرس را کاهش می‌دهد.

عدم داشتن استرس، خواب راحت‌تری به همراه دارد؛ از این رو اگر در دوران بارداری از مشکل بی‌خوابی رنج می‌برید، حتما این روش را امتحان کنید. عسل با شیر، هم برای خودتان و هم برای جنین نازنینتان اثرات مثبتی به همراه دارد.

خواص عسل طبیعی برای زنان باردار؛ درمان زخم معده

گفته شد عسل در تسکین سوزش سر دل نقش دکتر خوب و کاربلد را ایفا می‌کند؛ اما زخم معده از قافله عقب مانده بود! شاید در روزهای عادی اهمیتی به زخم معده‌تان نمی‌دادید؛ ولی حالا که بارداریدِ، لازم است این درد را جدی بگیرید. زخم معده می‌تواند از آن‌چه که فکرش را هم می‌کنید، خطرناک‌تر باشد.

معده در فاصله نزدیکی از رحم قرار گرفته است؛ به‌همین دلیل، جنین داخل رحم می‌تواند تحت تاثیر بیماری معده قرار بگیرد. اگر چنین مشکلی دارید، حتما با پزشک مشورت و هر چه زودتر درمانتان را شروع کنید.

اگر به گاستریت (ورم معده حاد) یا زخم معده دچارید، عدم درمان این مشکل ممکن است تاثیر نامطلوبی روی جنین بگذارد. به‌همین دلیل توصیه می‌شود مصرف منظم عسل را پیش بگیرید تا مشکلتان با سرعت بیشتری بهبود پیدا کند؛ به‌خصوص زخم اثنی‌عشر ناشی از عفونت هلیکوباکتر پیلوری.

فواید خوردن عسل در بارداری؛ رفع التهاب دوران بارداری

گرده، اصلی‌ترین ترکیب عسل است، با این‌که اصلا به قیافه‌اش هم نمی‌خورد! مصرف منظم عسل به ایمنی بدن در برابر ژن‌هایی که منجر به التهاب در دوران بارداری می‌شوند، کمک شایانی می‌کند. خیلی از افراد از آلرژی فصلی رنج می‌برند.

به‌همین دلیل وجود گرده در ترکیبات عسل برای افزایش تحمل افراد به آلرژی‌های فصلی یک گزینه ایده‌آل است. با این حال، اگر به گرده گل آلرژی دارید، قبل از این‌که بخواهید عسل مصرف کنید، حتما با پزشکتان مشورت کنید؛ زیرا یک سهل‌انگاری کوچک می‌تواند جان شما و دلبرکتان را به خطر بیندازد.

مقدار مجاز مصرف عسل در بارداری

اعتدال، کلید اصلی حل بسیاری از مشکلات است؛ به‌ویژه در بحث سلامتی بدن. برای این‌که در رژیم دوران بارداری‌تان عسل را هم بگنجانید و از **فواید خوردن عسل در بارداری** محروم نشوید، می‌توانید تعداد قاشق‌های عسلی را که نوش جان می‌کنید، حساب کنید. به‌عنوان مثال، در طول روز خوردن ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری عسل در بارداری کافی‌ست. با مصرف این مقدار عسل در طول روز، بدنتان حدود ۱۸۰۰ تا ۲۰۰۰ کالری دریافت می‌کند.

از آن‌جایی که عسل سرشار از قندهای طبیعی مانند گلوکز، فروکتوز و مالتوز است، تنها خوردن یک قاشق غذاخوری در روز حدود ۶۰ کالری انرژی به کالری بدنتان اضافه می‌کند. به همین دلیل، **مقدار مجاز مصرف عسل در بارداری** نهایتا ۵ قاشق غذاخوری‌ست و نباید از این حد فراتر رود.

آیا مصرف عسل در بارداری مجاز است؟

فواید خوردن عسل در بارداری گزینه ترغیب‌کننده افرادی‌ست که در چنین دورانی سعی می‌کنند بهترین تغذیه را برای رشد و سلامت جنین پیش بگیرند؛ اما زیاده‌روی در مصرف عسل، به‌ویژه در زمان بارداری، ممکن است عوارض جانبی خطرناکی به دنبال داشته باشد.