

خواص عناب در بارداری

24 آذر 1401

هرچند عناب به عنوان یک میوه شناخته شده در سبد غذایی اشخاص جایی ندارد و بیشتر جنبه دارویی دارد، بهتر زن باردار برای حفظ سلامت خود و جنینش این میوه را در برنامه غذایی خود قرار دهد.

در ذیل این مطلب ما به بررسی برخی از خواص عناب در بارداری می پردازیم:

– از آنجا که میوه عناب خواب آور است برای کاهش استرس و اضطراب و آرامش اعصاب در بارداری موثر می باشد.

– با استفاده از خواص عناب می توان حالت تهوع و استفراغ و دردهای شکمی در دوران بارداری مانند درد زیر شکم در بارداری را برطرف کرد.

– برای از بین بردن ضعف و بی حالی دوران حاملگی از خواص عناب در این دوران بهره مند شوید.

– آنتی اکسیدان و ویتامین آ و ث و همچنین پتاسیم موجود در میوه عناب برای مادر باردار بسیار مفید و مهم می باشد.

– تمیز بودن خون در دوران بارداری بر روی زیبایی جنین تاثیر کمی گذارد و عناب یک تصفیه کننده خون و دفع کننده سموم از بدن برای این امر می باشد که از خواص عناب در بارداری محسوب می شود.

– برای پیشگیری و رفع [فشار خون](#) بارداری عناب بخورید و از فواید آن بهره مند گردید.

– برای حفظ سلامت و رشد عمومی جنین مصرف عناب بسیار مفید می باشد.



– در روایت های متعدد از ائمه ذکر شده است که مادر باردار در ماه دوم بارداری خود هر روز صبح بر

روی دو عدد عنب سورہ توحید بخواند و ناشتا میل کند.

میوه عنب سرشار از خاصیت است و خواص عنب برای پوست نیز فراوان است و حتی گفته شده است که در درمان نازایی می توان از عنب بهره برد. عنب (jujube) در [دوران بارداری](#) یکی از انتخاب های خوب برای شما است. این میوه را به عنوان خرما ی قرمز، خرما ی کره ای، خرما ی چینی یا حتی خرما ی هندی در سراسر دنیا می شناسند. البته این میوه محتویات مهم تری نسبت به نامش دارد. این میوه بیضی شکل است و وقتی کال است سبز رنگ است و هر چه رسیده تر می شود قهوه ای- بنفش می شود. زمانی که این میوه کال است مزه ی سیب و زمان رسیدن مزه ی خرما می دهد.

در فصول میانی و پایانی بارداری که شما انرژی چندانی ندارید و احساس گرسنگی شما را آزار می دهد عنب به کمک شما می آید. در فصل ابتدایی بارداری که تهوع بارداری شدید است چیزهای بی بو به شما کمک می کنند. عنب هیچ کلسترولی ندارد. این میوه با مواد مغذی ای مانند ویتامین سی و پتاسیم اشباع شده است و سدیم کمی دارد. همچنین بخش بزرگی از این میوه را آب تشکیل داده است؛ برای همین کم کالری است.

به دلیل موارد ذکر شده خواص عنب در بارداری بسیار زیاد است. با وجود کلسیم، پتاسیم، ساپونین، فلاونوئید، اسید بتولینیک، ویتامین آ و ویتامین سی این میوه یکی از بهترین انتخاب های سالم شما خواهد بود. همچنین عنب در برابر دردهای کوچک و سرطان دیواری دفاعی می سازد.