

خواص چغاله بادام در دوران بارداری

چغاله بادام به میوه‌ی کال یا نارس درخت بادام گفته می‌شود که پوستی سبز رنگ کرک با مزه ترش و مغزی سفید و شیرین دارد که در نواحی مرکزی و غربی آسیا از جمله افغانستان، ایران، سوریه و فلسطین پرورش می‌یابد. میوه درخت بادام در ابتدای رویش تا حدودی سفت بوده و قشر خارجی آن سبز رنگ و پوشیده از کرک ظریفی است. در داخل آن نیز روکشی قرار دارد که سفید و نرم بوده و مغز آبکی و نازک بادام را در خود نگهداری می‌کند. به مرور پوسته‌های رویی و داخلی بادام سخت تر شده و مغز بادام نیز شکل نهایی خود را می‌یابد. از زمانی که میوه جوان است و هنوز رشد کامل نکرده و کال است، به آن چغاله بادام گفته می‌شود.

خواص چغاله بادام در دوران بارداری

درمان کم خونی در دوران بارداری

چغاله بادام سرشار از آهن است که برای درمان کم خونی در دوران بارداری و رفع خستگی زنان باردار مفید می‌باشد.

رشد مغز جنین

ریبوفلاوین موجود در چغاله بادام برای رشد مغز جنین مفید است.

بهبود رشد عضلات و استخوان‌های جنین

چغاله بادام دارای مقادیر بالای کلسیم است که برای بهبود رشد عضلات و استخوان‌های جنین ضروری است. همچنین کلسیم موجب کاهش خطر ابتلا به پره اکلامپسی در دوران بارداری می‌شود.

درمان یبوست در زنان باردار

فیبر زیاد چغاله بادام برای پیشگیری و درمان یبوست در زنان باردار بسیار مفید است.

جلوگیری از لخته شدن خون در دوران بارداری

چغاله بادام حاوی فسفر است که می‌تواند از لخته شدن خون در دوران

بارداری جلوگیری کند.

* مصرف چغاله در دوران بارداری

خانم های بارداری که ویار چغاله بادام دارند بهتر است در خوردن آن احتیاط کنند زیرا مصرف بیش از اندازه چغاله بادام، مشکلات گوارشی مانند نفخ و اسهال در خانمهای باردار ایجاد می کند که بیش از هر زمان دیگری خطرناک است . همچنین در این دوران مصرف نمک را نیز باید کنترل کنند تا دچار [فشارخون](#) نشوند.

همچنین چغاله بادام سرشار از آهن است که برای درمان کم خونی در دوران بارداری و رفع خستگی زنان باردار مفید می باشد.

* مصرف چغاله در دوران شیردهی

مادرانی که فرزند شیرخوار دارند نباید مواد غذایی نفاخ مانند چغاله بادام را مصرف کنند زیرا عوام نفاخ در این گونه مواد غذایی از طریق دستگاه گوارش جذب می شود و از طریق خون وارد شیر مادر می شود ، بنابراین کودک پس از خوردن [شیرمادر](#) دچار نفخ و دل درد می شود که با توجه به حساسیت این دوره از مراحل رشد برای کودک خطرناک می باشد.