

خوردن سیب گلاب در بارداری

فولات جهت پیشگیری از نقص لوله عصبی جنین در دوران بارداری مفید بوده و سیب گلاب دارای مقادیر بالایی از فولات است.

شواهد نشان می‌دهند که خوردن سیب گلاب در دوران بارداری موجب عدم ابتلای جنین به آسم و بیماری‌های ریوی می‌شود.

سیب حاوی فیبر بالایی است و برای درمان یبوست که یکی از شایع‌ترین مشکلات گوارشی زنان باردار است، مفید می‌باشد.

مصرف منظم سیب درختی در دوران بارداری از افزایش فشار خون و پره اکلامپسی جلوگیری می‌کند.

مصرف روزانه سیب تورم پاها در زنان باردار را کاهش می‌دهد سیب برای رشد جنین ضروری است.

و از ابتلا به آسم در جنین جلوگیری می‌کند مصرف سیب به طور مرتب یک راه طبیعی برای درمان تهوع حاملگی می‌باشد.

مصرف روزانه سیب خطر ابتلا به زایمان زودرس را کاهش می‌دهد سیب برای جلوگیری از دیابت بارداری مفید می‌باشد.

در حین شیردهی، مصرف سیب بسیار مفید نیز است زیرا بخشی از ویتامین و مواد معدنی بلافاصله وارد شیر شده.

و به کودک منتقل می‌شود. آنها حتی در آلرژیک‌ترین نوزادان باعث ایجاد دیابت نمی‌شوند.

سیب تنها میوه ای است که یک زن فقط چند روز پس از زایمان مجاز به خوردن آن است.

سیب به بدن مادر کمک می‌کند تا سریعتر بهبود یابد و کودک به درستی و کامل رشد کند.