

# زعفران در بارداری چه تاثیری دارد؟

مصرف زعفران در [دوران بارداری](#) در صورتی که زیاد مصرف شده و زیر نظر پزشک نباشد، می‌تواند خطرناک باشد.

مصرف زیاد زعفران در بارداری، باعث افزایش انقباضات رحم شده و به سقط جنین منجر شود.

اما مصرف مجاز و تایید شده زعفران در بارداری می‌تواند به تسکین استرس، دردها، تغییرات خلقی و ناراحتی‌های بارداری کمک می‌کند.

## زعفران هضم غذا را بهبود می‌بخشد.

با مشکل شدن هضم غذا در دوران بارداری، مصرف زعفران به عنوان چاشنی در دوران بارداری به شما در سهولت هضم کمک می‌کند. اضافه کردن [زعفران](#) در شیر یا فرنی به شما کمک می‌کند تا از مشکلات گوارشی از جمله یبوست خلاص شوید.

## زعفران به عنوان ضد افسردگی بسیار خوبی عمل می‌کند.

زعفران حاوی عوامل ضد افسردگی است که نوسانات خلقی و اضطراب را کنترل می‌کند. این باعث می‌شود که مادر خوشحال بماند، و بنابراین در فرایند [رشد جنین](#) هم تاثیر خوبی داشته باشد.

## زعفران فشار خون را کنترل می‌کند.

زعفران به کاهش فشار خون و جلوگیری از مشکلات فشار خون بالا در دوران بارداری کمک می‌کند.

## زعفران گرفتگی را تسکین می‌دهد.

با رشد جنین در رحم، عضلات بدن مادر کشیده شده و فضای کودک را تنظیم می‌کنند. در طی این مرحله مادر ممکن است درد شدیدی را در ناحیه پشت و پاها احساس کند که مصرف زعفران می‌تواند گرفتگی و درد شدیدی در پشت، معده و پاها ایجاد کند. مصرف زعفران در بارداری به میزان متوسط و توصیه شده  می‌تواند تحمل این دوره دردناک را آسان کند.

## زعفران در حفظ آهن و هموگلوبین کمک می‌کند.

مادران ممکن است در دوران بارداری با کم خونی مواجه شوند. به همین دلیل به مادران توصیه می‌شود که در بارداری غذای غنی از آهن و مکمل استفاده کنند. مصرف هر روز مقدار کمی زعفران به شما اطمینان می‌دهد که سطح آهن و هموگلوبین را حفظ کرده و سلامت شما را در این سفر زیبا حفظ می‌کند.