

زنان باردار شلغم بخورند؟

1 آبان 1402

بسیاری از زنان باردار سولات زیادی در رابطه با نوع غذاهای مصرفی و ایمنی آن در دوران بارداری دارند. یکی از سولات این است که آیا مصرف شلغم در بارداری بی خطر است؟ در این مطلب با ایمنی مصرف شلغم در دوران بارداری آشنا می شوید.

شلغم نوعی گیاه ریشه دار، ولی از خانواده چلیپایی است که از دیگر اعضای آن می توان به کلم بروکلی، کلم بروکسل و کلم پیچ اشاره کرد. شلغم منبع غنی از ویتامین ها به ویژه ویتامین C است. این گیاه دارای گوشت داخلی سفید رنگ است. رنگ پوست خارجی آن متفاوت است و می تواند بنفش، صورتی یا قرمز باشد. رنگ پیاز ریشه شلغم به میزان آفتابی که دریافت می کند بستگی دارد. شکل آن مخروطی یا کمی گرد است. شلغم مزه ای خردل مانند و طعمی تند، تلخ یا شیرین دارد.

آیا می توان در دوران بارداری شلغم مصرف کرد؟

بله، می توان در دوران بارداری شلغم خورد و مصرف آن هیچ عارضه جانبی مضر ایجاد نمی کند. با این حال، اگر به سبزیجات چلیپایی حساسیت دارید، قبل از مصرف با پزشک مشورت کنید. البته زنان باردار به دلیل دارا بودن نشاسته بالای شلغم باید از خوردن مقادیر زیاد آن خودداری کنند.

فواید خوردن شلغم در دوران بارداری برای سلامتی

شلغم سرشار از مزایای سلامتی است و مصرف آن در دوران بارداری همچنین با فواید زیادی از جمله موارد زیر همراه است:

1. به مبارزه با سرطان کمک می کند

سبزیجات چلیپایی خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد. ترکیب سولفورافان موجود در شلغم و سایر سبزیجات مانند گل کلم و کلم به سبزیجات چلیپایی طعم تلخی می دهد و خاصیت ضد سرطانی دارد.

2. برای ریه ها مفید است

شلغم برای ریه ها مفید است. محتوای ویتامین C موجود در شلغم از شرایط جدی مانند التهاب ریه، آمفیزم و سایر مشکلات ریوی جلوگیری می کند. شلغم همچنین به کاهش عوارض ریه، به ویژه برای افراد سیگاری کمک می کند.

3. بدن را سم زدایی می کند

برای تنظیم روده و هضم بهتر شلغم را در رژیم غذایی خود بگنجانید. شلغم به دلیل محتوای فیبری که دارد به رفع یبوست کمک می کند.

4. سیستم ایمنی را تقویت می کند

مصرف شلغم در دوران بارداری باعث افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری ها و تقویت سیستم ایمنی می شود. شلغم از بروز عفونت جلوگیری می کند.

5. باروری را بهبود می بخشد

شلغم حاوی مقادیر زیادی ویتامین C، اسید فولیک، آهن، کلسیم، منیزیم و روی است. این ویتامین ها و مواد معدنی به بهبود جریان خون در رحم و افزایش میزان اکسیژن و مواد مغذی مورد نیاز جنین کمک می کنند. بهبود سلامت جنین احتمال داشتن یک فرزند سالم را افزایش می دهد.

برخی مزایای سلامتی دیگر شلغم

- شلغم به رفع آسیب های مفاصل استخوانی کمک می کند.
- شلغم به بهبود بیماری های قلبی و عروقی کمک می کند.
- مصرف مرتب شلغم احتمال پوکی استخوان را در بدن کاهش می دهد.
- شلغم احتمال ابتلا به رماتیسم مفاصل را کاهش می دهد.
- مواد مغذی موجود در شلغم به تولید بافت پیوندی در داخل بدن کمک می کند.
- مصرف مرتب شلغم احتمال زوال شناختی را کاهش می دهد.
- شلغم به بهبود رشد مو، بینایی، پوست و کبد کمک می کند.
- شلغم به حفظ عملکرد صحیح سیستم عصبی کمک می کند.
- شلغم به حفظ سطح فشار خون کمک می کند.
- شلغم تعادل مایعات را در بدن حفظ می کند.
- شلغم کم کالری است و گزینه مناسبی برای کاهش وزن است.