

شلیل و دوران بارداری

همواره بارداری با بایدها و نبایدهایی در خوردن همراه است که تعدادی از آنها حتی بعد از زایمان و در دوران شیردهی نیز با شما همراه خواهد بود. اما آیا این موارد شامل میوه شلیل نیز می شود؟ آیا خوردن شلیل در بارداری ایمن است و خطری برای جنین ندارد.

آیا خوردن شلیل در بارداری ایمن است؟

شلیلها بسیار لذیذ و هوسانگیز هستند و به عنوان یک بانوی باردار ممکن است هر لحظه هوس خوردن آن را داشته باشید. اما آیا این میوه بر بارداری شما تاثیر میگذارد و ممکن است به جنین آسیب بزند؟ نگران نباشید! در این مقاله در رابطه با مصرف شلیل در دوران بارداری و فواید این میوه □ صحبت خواهیم کرد:

شلیل چیست؟

شلیل از خانواده نزدیک هلوها است. معروف به سنگ میوهها و به خانواده گلسرخیان تعلق دارد. این میوه بسیار شبیه هلو است. شلیل دارای رایحه منحصر به فرد، هسته‌ای سخت و گوشتی آبدار است که دور هسته را فرا گرفته. شلیل فواید غذایی بسیاری دارد.

آیا خوردن شلیل در بارداری بیخطر است؟

بله می‌توانید از مصرف شلیل در دوران بارداری لذت ببرید. هرچند باید میوه را قبل از مصرف به دقت بشوید، زیرا مصرف این میوه به صورت نشسته حاوی انگلها و باکتری‌هایی است که ممکن است منجر به بیماری‌هایی چون لیستریوز و توکسوپلاسموز (بیماری انگلی) شود. بنابراین میوه را بشوید و از طعم و فواید آن در دوران بارداری لذت ببرید.

آیا خوردن شلیل سبب زیبایی جنین می شود؟

بدون شک پیروی از یک رژیم غذایی سالم و مصرف میوه های مفید در بیان هرچه صحیح تر و بهتر ژن ها موثر است اما آنچه بیشترین اثر را در زیبایی جنین شما دارد مجموعه ژنهایی است که از پدر و مادرش به ارث می برد.

خواص خوردن شلیل در دوران بارداری

ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در این میوه آبدار برای شما و جنین در حال رشد بسیار مفید است. در زیر به فواید مصرف این میوه در دوران بارداری می‌پردازیم:

1. از نواقص هنگام تولد جلوگیری می‌کند:

خوردن شلیل در سه ماه اول بارداری باعث جلوگیری از نواقص مادرزادی می‌شود. مواد معدنی، ویتامین‌ها و اسید فولیک موجود در این میوه احتمال بروز نقص لوله عصبی مانند اسپینا بیفیدا (شکاف مهره‌ها) را کاهش می‌دهد. همچنین مصرف این میوه به سلامت جنین کمک می‌کند.

2. رشد و نمو جنین:

از دیگر خواص خوردن شلیل در بارداری کمک به رشد جنین است. شلیل منبع خوبی از فیبر و ویتامین C است که به رشد و نمو مناسب جنین کمک می‌کند. مقدار مواد مغذی موجود در این میوه به رشد ماهیچه‌ها و رگ‌های خونی جنین کمک می‌کند. همچنین پتاسیم موجود در شلیل از گرفتگی عضلات جلوگیری می‌کند و سطح انرژی مادر را در دوران بارداری بالا می‌برد.

3. محافظت از چشم‌ها:

دیگر تاثیر خوردن شلیل در بارداری محافظت از چشم‌ها است. شلیل حاوی لوتئین، ماده مغذی مهمی است که سلامت چشم‌ها را تقویت می‌کند و خطر بیماری‌های چشمی را در دوران بارداری به حداقل می‌رساند. همچنین لتوئین به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل می‌کند و از ایجاد آب مروارید جلوگیری می‌کند. ویتامین A و بتاکاروتن موجود در شلیل به سلامت چشم‌ها، تقویت قدرت بینایی و جلوگیری از خشکی چشم و کوری کمک می‌کند.



4. جلوی پتاسیم در خون:

پتاسیم موجود در شلیل برای عملکرد مناسب سلول‌ها و اعصاب در دوران بارداری بسیار لازم است. پتاسیم به سنتز پروتئین و فرآیند متابولیک، حفظ تعادل الکترولیت، تقویت عضلات و استفاده از کربوهیدرات‌ها کمک می‌کند. این میوه از ابتلا به اختلالاتی نظیر هیپوکالمی (کاهش پتاسیم خون) که ممکن است روی سلامت عضلات شما تأثیر بگذارد، جلوگیری می‌کند.

5. به سلامت پوست کمک می‌کند:

از دیگر فواید خوردن شلیل در بارداری محافظت از پوست است. شلیل حاوی بیوفلاونوئیدها، لوتئین، بتاکاروتن، ویتامین C و آنتی‌اکسیدان است که از پوست شما در برابر آسیب محافظت می‌کند و سلامت آن را در طول بارداری حفظ می‌کند. ویتامین C به سنتز کلاژن و سفت شدن عضلات بدن کمک می‌کند. لوتئین در برابر رادیکال‌های آزاد و آسیب اشعه UV[□] اثری محافظتی بر پوست دارد.