عسل، یک خوردنیِ ارزش غذایی فراوان برای زنان باردار

17 شهریور 1404

عسل، غذایی است که توسط زنبورها و برای زنبورها تهیه می‌شود اما بسیاری از مردم نیز از آن لذت می‌برند و هزاران سال است که به خاطر طعم شیرینش، خوردنیِ محبوب انسان‌هاست.

خوردن عسل خام بی‌خطر است، اگرچه کودکان زیر یک سال باید از مصرف همه انواع عسل اجتناب کنند.

فواید خوردن عسل در بارداری مهم‌ترین دلیلی‌ست که زنان باردار با دانستن آن‌ها به خوردن عسل ترغیب می‌شوند؛ چراکه فرزند، یک معجزه دلگرم‌کننده است که سلامتی‌اش با تغذیه مادر در دوران بارداری ارتباط مستقیمی دارد. ملاقات چشم‌بسته کودک و مادر برای اولین‌بار، تنها ملاقاتی‌ست که یک زن را به داشتن میعادگاهی از عشق زیبا دلگرم می‌کند.

به‌دلیل این‌که سلامت و تغذیه کودک به‌صورت کامل به مادر وابسته است، هر زن بارداری باید به مصرف غذاهایی روی آورد که تاثیر مثبتی بر رشد فرزندش خواهد گذاشت.

عسل یک ماده غذایی قوی‌ست که مصرف مقدار مجاز آن در دوران بارداری توصیه می‌شود.

فواید خوردن عسل در بارداری درست مانند معجزه تولد نوزاد عمل می‌کند؛ معجزه‌ای شیرین و لذت‌بخش که تنها مادران مزه‌اش را می‌چشند. زمان بارداری دل مادر در گرو موجود کوچک و زنده‌ای‌ست که روزبه‌روز در حال رشد است. اگر به فکر سلامتی خود و دلبندتان هستید، بهتر است عسل را هم در وعده‌های غذایی‌تان راه دهید.

فواید خوردن عسل در بارداری؛ تقویت سیستم ایمنی بدن

با سفری به تجربیات گذشتگان، این موضوع کاملا روشن می‌شود که عسل از خواص ضدباکتریایی و آنتی‌اکسیدانی بالقوه‌ای بهره‌مند است. داشتن چنین خواصی باعث می‌شود سیستم ایمنی فرد رشد کند تا در برابر بیماری‌ها واکنش بهتری از خودش به نمایش درآورد.

در دوران بارداری، برای مقابله با انواع بیماری‌ها حتی سرماخوردگی، باید از سیستم ایمنی سالمی برخوردار باشید. زنان در دوران بارداری بیش از هر زمان دیگری باید نسبت به سلامت خودشان که تعیین‌کننده سلامت جنین است، حساس باشند؛ چون هر عارضه‌ای در دوران بارداری می‌تواند به جنین آسیب برساند.

همان‌طور که اشاره شد، عسل از خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدباکتریایی بهره‌مند است؛ به‌همین دلیل

به‌راحتی می‌تواند با بهبود و تقویت سیستم ایمنی بدن زنان باردار، از آن‌ها و فرزندشان در برابر بیماری‌ها و عفونت‌ها مبارزه کند. به همین دلیل است که می‌توان گفت خوردن عسل در بارداری مانند معجزه‌ای پنهان است!

اگر در دوران بارداری دچار سرماخوردگی، آنفولانزا و هر بیماری عفونی دیگری شدید، لازم است حتما مصرف عسل را جدی بگیرید. همان‌طور که گفته شد، خاصیت ضد باکتریایی عسل در بهبود سرماخوردگی و آنفولانزا نقش خوبی دارد. به‌عنوان مثال، می‌توانید عسل را همراه با آب ولرم یا به شکل‌های مختلف میل کنید و تاثیرات آن را هم در بدن خودتان و هم روی جنین ببینید.

فواید خوردن عسل در بارداری؛ تسکین سوزش سر دل

عسل، یک داروی معجزه‌آسا برای بدن است؛ این را اکثر مردم می‌دانند. خوردن عسل در بارداری هم مثل مرهم روی زخم عمل می‌کند و با عسل، سوزش سر دل بسیاری از مادران هنگام بارداری رفع می‌شود. علاوه‌بر این‌که خوردن عسل باعث بهبود دردهای داخلی بدن می‌شود، مصرف عسل در دوران بارداری، درمان بریدگی‌ها، زخم‌ها و سوختگی‌های جزئی را هم تسریع می‌کند.

فواید خوردن عسل در بارداری؛ رفع بی‌خوابی

بی‌خوابی در دوران بارداری شاید عجیب به‌نظر برسد؛ اما برای برخی از زنان باردار رخ می‌دهد. دلیل این‌که چرا دچار چنین اتفاقی می‌شوند، می‌تواند نگرانی از سلامت جنین هنگام خواب باشد؛ لگدهای بچه خواب راحت را از مادر بگیرد یا دلایل دیگر. بی‌خوابی ممکن است انرژی مادر را در طول روز بکاهد؛ این کاهش انرژی به جنین هم منتقل می‌شود و می‌تواند تاثیری منفی روی رشد جنین داشته باشد.

براساس تحقیقات، عسل برای بی‌خوابی یک داروی عالی‌ست. نوشیدن یک لیوان شیر همراه با یک قاشق غذاخوری عسل قبل از خواب، خوابی بدون مزاحمت برای افراد، به‌ویژه زنان باردار هدیه می‌دهد؛ این است معجزه خواص عسل طبیعی برای زنان باردار!

به‌صورت کلی، خوردن عسل به همراه شیر یکی از بهترین و آسان‌ترین راه‌ها برای افزایش کیفیت خواب است؛ زیرا زمانی که این ترکیب قبل از خواب خورده می‌شود، تا حد زیادی استرس را کاهش می‌دهد. عدم داشتن استرس، خواب راحت‌تری به همراه دارد؛ از این رو اگر در دوران بارداری از مشکل

بی‌خوابی رنج می‌برید، حتما این روش را امتحان کنید. عسل با شیر، هم برای خودتان و هم برای جنین نازنینتان اثرات مثبتی به همراه دارد.