فواید مصرف زردآلو در دوران بارداری

23 فروردین 1404

خوردن زردآلو در بارداری می تواند فواید زیادی در بارداری داشته باشد. زردآلو منبع خوبی برای ویتامین آ، ویتامین ث، مس، فیبر و پتاسیم است. این میوه پر از ترکیبات فیتوشیمیایی به نام کاروتنوئیدها است که به این میوه رنگ قرمز، نارنجی و زرد می‌بخشد. آنتی اکسیدان قدرتمند دیگری که در این میوه یافت می‌شود، لیکوپن است. به دلیل ترکیبات بسیار خوبی که در زردآلو وجود دارد این میوه می‌تواند خواصی از جمله درمان تهوع، رفع یبوست، درمان کم خونی و ... داشته باشد.

همچنین **ویار زردآلو و جنسیت جنین** هم دو موضوع کاملا بی‌ربط به هم هستند. جنسیت هر جنین در زمان لقاح و توسط پدر تعیین می‌شود و جز خواست خداوند، فاکتور دیگری در این مسئله تاثیرگذار نیست.

در مورد خوردن زردآلو خشک در بارداری یا خوردن برگه زردآلو در بارداری هیچ ممنوعیتی وجود ندارد. اگرچه زردآلو در زنان با ویار و تهوع شدید می‌تواند وضعیت تهوع و استفراغ را تشدید کند، اما عملا سلامت جنین را تحت تاثیر قرار نمی‌کند. البته هرگز این اصل مهم را فراموش نکنید که مصرف هر ماده غذایی باید به صورت متعادل باشد و افراطی وجود نداشته باشد.

از مهمترین خواص قیسی در بارداری بهبود گوارش است. در خانم‌های بارداری که تهوع و ویار شدید دارند، معمولا خوردن قیسی در سه ماه اول بارداری بهتر از خوردن زردالو در سه ماه اول بارداری به شکل تازه است. اما نباید برای بهره مندی از فواید قیسی در بارداری از حد اعتدال خارج شوید زیرا قیسی نسبت به زردآلو قند بیشتری دارد و می‌تواند دیابت را تشدید کند.

فواید مصرف زردآلو در دوران بارداری

موثر در رفع یبوست ناشی از بارداری

زردآلو سرشار از فیبر است که از مهم‌ترین خاصیت زردآلو در بارداری به حساب می‌آید؛ بنابراین خوردن آن در دوران بارداری می تواند به رفع یبوست کمک کند. همچنین به بهبود هضم در دوران بارداری کمک می کنند.

موثر در درمان کم خونی

زردآلو ها سرشار از آهن و مس هستند. این مواد مغذی در افزایش هموگلوبین بسیار موثر هستند؛ بنابراین به جلوگیری یا درمان کم خونی در دوران بارداری کمک می کنند.

موثر در حفظ سلامت چشم

زردآلو منبع خوبی از بتاکاروتن است. بتاکاروتن در بهبود سلامت چشم مفید است؛ در نتیجه خوردن زردآلو در دوران بارداری به سلامت چشم کمک می کند.

موثر در حفظ سطح قند خون

زردآلو در کنترل سطح قند خون موثر است. با کنترل سطح گلوکز خون، دیابت حاملگی با احتمال کمتری رخ می‌دهد.