

فواید و عوارض مصرف نارنگی در بارداری

آیا نارنگی برای بارداری مناسب است؟ در طول بارداری مادر باردار باید سختگیری خاصی نسبت به غذایی که می‌خورد داشته باشد. از طرف دیگر، مادران باردار اغلب ترکیبی غیر معمول از محصولات با طعم‌های تند، شیرین یا شور را ترجیح می‌دهند. البته باید توجه داشته باشید که ویتامین‌های غذایی نباید برای جنین مضر باشد. مادر باردار به یک سیستم کامل تغذیه بارداری که متعادل و شامل محصولات طبیعی، سبزیجات، میوه‌ها باشد، نیاز دارد. نارنگی میوه‌ای دلپذیر و مفید است. آنها زیبا و خوشمزه هستند. اکثر مادران باردار عاشق میوه‌های خانواده مرکبات هستند و به میزان زیاد از آنها استفاده می‌کنند. اما آیا زیاده روی در مصرف این میوه‌ها برای مادران باردار مضر و یا کاملاً بی‌ضرر است؟ بیایید مزایای خوردن این مرکبات و عوارض جانبی آنها را بررسی کنیم.

فواید مصرف نارنگی در بارداری

۱- درمان مسمومیت خونی

نارنگی به عنوان بهترین درمان برای مسمومیت خونی، محبوبیت یافته است. همه می‌دانند که در چند ماه اولیه بارداری، مادران از علائم آزار دهنده تهوع بارداری رنج می‌برند. این زمانی است که مادران باردار حتی نمی‌توانند به غذاهایی که قبلاً دوست داشتند نگاه کنند. افزایش حس بویایی در نتیجه تغییرات هورمونی باعث بروز حالت تهوع می‌شود که نرمال و طبیعی است. اما ضعف، سردرد، تهوع و استفراغ می‌تواند به راحتی برای مادر باردار آزاردهنده باشد، و در چنین وضعیتی پیدا کردن مواد غذایی اشتها آور و مفید که باعث تهوع نشود آسان نیست. نارنگی در چنین مواردی نجات بخش است. خود را به تکه‌های خوشبو و آبدار نارنگی مهمان کنید و از علائم ناراحت کننده خلاص شوید.

۲- منبع اسید فولیک

میوه‌های خانواده مرکبات منبع اسید فولیک هستند. احتمالاً شما در مورد اهمیت این ماده حیاتی برای جنین در حال رشد مطلع هستید. اسید فولیک برای رشد مناسب، تشکیل استخوان‌ها، سیستم عصبی جنین و

همچنین جفت ضروری است. اگر مادران باردار به طور مرتب از محصولات حاوی اسید فولیک استفاده کنند، خطر سقط جنین به حداقل می‌رسد. به همین دلیل نارنگی برای بانوان باردار یک میوه مفید است.

۳- منبع ویتامین C

مركبات دارای مقادیر فراوان ویتامین C هستند. در فصول سرد سال برای پیشگیری از زکام و سرماخوردگی روز خود را با میوه خوشبوی نارنگی شروع کنید. نارنگی میوه ای تقویت کننده و ضد التهاب است.

۴- بهبود سطح هموگلوبین خون

وجود آهن در مرکبات سطح هموگلوبین را بهبود می‌بخشد.

۵- از بین بردن ورم بدن

ترکیب فسفر، سدیم، کلسیم، پتاسیم و [ویتامین‌های P، B، A](#) تعادل الکترولیتی آب را تنظیم کرده و ورم را از بین می‌برد.