

مزایای خوردن گیلای در بارداری

5 خرداد 1404

گیلاس ها غنی از کلسیم، منیزیم و پتاسیم هستند که مواد مغذی و ضروری برای رشد و توسعه جنین هستند. با این حال، مصرف بیش از حد از آنها می تواند منجر به افزایش قند خون شود.

این یک واقعیت شناخته شده است که خوردن گیلای در دوران بارداری برای مادر و جنین مفید است. با این حال، به یاد داشته باشید که در خوردن آنها اعتدال را رعایت کنید.

گیلاس خشک شده آغشته به سولفیت است. بنابراین، مصرف آن در دوران بارداری ممکن است باعث التهاب در بانوان بارداری که حساس به سولفیت هستند، شود.

مزایای خوردن گیلای در بارداری

شما می توانید در دوران بارداری، گیلای مصرف کنید. گیلای غنی از ویتامین C و سایر مواد مغذی است که باعث افزایش ایمنی بدن در بانوان باردار می شوند.

گیلاس یک منبع غنی از مواد مغذی است. در زیر فهرستی از فواید خوردن گیلای در طول سه ماهه اول بارداری و بعد از آن را آورده ایم.

این میوه بهترین میوه برای خوردن در دوران بارداری است زیرا به جریان خون در جنین کمک می کند و بهتر مواد غذایی را از مادر به جنین می رساند.

گیلاس غنی از مواد معدنی سالم، ویتامین ها، آنزیم ها، اسید فولیک و غیره است. طعم شیرین و ترش گیلای به بهبود حالت تهوع در دوران بارداری کمک می کند.

گیلاس حاوی فیبر است که از یبوست در دوران بارداری جلوگیری می کند و باعث بهتر شدن عملکرد روده می شود.

خوردن گیلای خشک اسهال را درمان می کند.

گیلاس مقدار بسیار زیادی آهن دارد و با خوردن گیلای شما می توانید مشکلات مرتبط با خون مثل کم خونی در دوران بارداری را درمان کنید.

ملاتونین موجود در گیلای، اعصاب شما را آرام می کند. خوردن گیلای اضطراب در بانوان باردار را کاهش می دهد و به یک خواب خوب کمک می کند.

آنتوسیانین ها در گیلای بسیار مفید هستند و از سلول های عصبی جنین محافظت می کنند و باعث سلامت مغز جنین می شوند. همچنین در درمان میگرن که به علت نوسانات سطح استروژن ایجاد می شود، کمک کننده است.

اکثر بانوان باردار از ورم بدن رنج می برند که شما با خوردن روزانه گیلای می توانید این ورم ها را

کاهش دهید.

در دوران بارداری، التهاب بسیار رایج است و خاصیت آنتی اکسیدان و ویتامین C موجود در گیلایس مانع از التهاب می شود.

گیلاس یک میوه آبدار است و آب زیادی دارد. بنابراین، مصرف آنها از کمبود آب جلوگیری می کنند و پتاسیم موجود در گیلایس، انرژی را افزایش می دهد و از خستگی بانوان باردار جلوگیری می کند. افزایش شدید فشار خون در دوران بارداری می تواند برای مادر و جنین بسیار خطرناک باشد. پتاسیم در گیلایس به کنترل سطح فشار خون کمک زیادی می کند.