

# مصرف توت فرنگی را در رژیم غذایی دوران بارداری بگنجانیم

آیا خوردن توت فرنگی در دوران بارداری ایمن است؟ این سوالی که نه تنها برای توت فرنگی بلکه برای تمامی خوردنی ها در ذهن شما زنان باردار شکل می گیرد.

در حالی که این میوه ها به طور کلی فواید سلامتی زیادی دارند، اما اگر در طول دوران بارداری مصرف شوند، نیز می توانند بسیار مفید واقع شوند.

یافته هایی نشان داد که مصرف توت فرنگی در دوران بارداری می تواند تاثیر مثبتی بر توانایی کودک برای خواندن زودرس داشته باشد.

توت فرنگی حاوی مقادیر خوبی از اسید فولیک است که در طول دوران بارداری ضروری است، به ویژه برای محافظت از کودک در برابر نقص های لوله عصبی.

اسید فولیک کافی در رژیم غذایی می تواند به کاهش خطر تولد زودرس و چندین مشکل دیگر کمک کند و توت فرنگی نیز منبع عالی اسید فولیک است.

مشخص شده است که بسیاری از زنان باردار از برآورده کردن نیازهای اسید فولیک در دوران بارداری خودداری می کنند و مکمل های لازم را مصرف نمی کنند اما این بهترین زمانی است که توت فرنگی را می توان به عنوان مکمل طبیعی اسید فولیک مصرف کرد.

**گنجانیدن توت فرنگی در رژیم غذایی دوران بارداری:**



بهترین بخش درباره خوردن توت فرنگی در طول دوران بارداری این است که آن ها بی نهایت متنوع هستند و می توانند به راحتی به رژیم غذایی اضافه شوند.

در واقع، شما به سختی می توانید کسی را پیدا کنید که بتواند در برابر این میوه فوق العاده شیرین و خوشمزه مقاومت کند.

یکی از بهترین روش ها برای گنجاندن زیاد آن در رژیم غذایی شما این است که آن را خام بخورید به این طریق شما بیشتر طعم طبیعی و آنتی اکسیدان ها و فیبرهای مهمش را که به ارتقای سلامتی کمک می کنند، حفظ خواهید کرد.

همچنین می توانید یک توت فرنگی سالم را هم بزنید و یا آن را به یک اسموتی اضافه کنید، یا چند توت فرنگی خرد شده را به کاسه صبحانه خود اضافه کنید.

## **خطرات مصرف توت فرنگی در بارداری:**

اگر چه توت فرنگی معمولاً ایمن است اما چند مشکل وجود دارد که مصرف آن ها ممکن است برای یک زن باردار خطرناک باشد.

اگر خانواده شما سابقه آلرژی به توت فرنگی دارد، احتمال آن برای شما هم وجود دارد چرا که طبق آنچه متخصصان در بخش بارداری شما اشاره کرده اند هر گونه آلرژی در دوران بارداری می تواند بر کودک

نیز تاثیر بگذارد.

خوردن توت فرنگی خام بدن شما را در معرض انواع مختلفی از باکتری های قرار می دهد. این عفونت ها از طریق جفت به نوزاد می رسند و به او آسیب می رسانند.

انتخاب آب توت فرنگی تجاری که غیر پاستوریزه هستند، می تواند احتمال ابتلا به بیماری را به دلیل وجود میکروب های موجود در آن افزایش دهد.