

# مصرف عنباب در بارداری

عنباب میوه براق و زیتون مانند درخت کوچکی به ارتفاع 10 متر است که خواص داروی بسیاری دارد.

این میوه در ابتدا سبز رنگ و پس از رسیدن به رنگ قرمز درآمده و چروک می‌شود. معمولاً مادران در دوران بارداری به دنبال تغذیه‌ای سالم برای رشد و نمو جنین خود هستند. میوه‌ها و سبزیجات زیادی وجود دارند که می‌توان در بارداری آنها را مصرف کرد. اما بسیاری از مادران این سوال را مطرح می‌کنند که آیا خوردن **عنباب**، این میوه مقوی در بارداری مفید است؟ آیا این میوه برای جنین خطر ندارد؟

## خوردن عنباب در بارداری

برخی از بانوان از خوردن گیاهان دارویی و برخی میوه‌ها در دوران بارداری هراس دارند و نگرانند تا اثر منفی بر سلامت آنها و جنین آنها بگذارد. اما باید بدانید عنباب فواید بسیار زیادی برای مادران باردار خواهد داشت. اما بسیار مهم است که این میوه به اندازه و درست مصرف شود.


خوردن بیش از 20 تا 25 عدد عنباب در طول یک روز می‌تواند سیستم گوارش بدن را تحت تاثیر قرار داده و باعث یبوست شود. هرچه تعداد عنباب مصرفی بیشتر باشد، مشکل یبوست بدتر و شدیدتر خواهد شد. همچنین این نظریه وجود دارد که مصرف عنباب در دوران بارداری می‌تواند حالت تهوع و استفراغ را کاهش دهد و ضعف و بی حالی مادران را از بین ببرد.

## فواید عنباب در دوران بارداری

خوردن عنباب در دوران بارداری فواید بسیاری برای مادر و جنین خواهد داشت. از جمله خواص عنباب در بارداری می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کاهش دردهای عضلانی: مادرانی که در **دوران بارداری** دچار درد و گرفتگی عضلانی می‌شوند، مصرف این میوه می‌تواند تاثیر بسزایی در بهبود اینگونه دردها داشته باشد.
- تنظیم فشار خون: این میوه حاوی ماده‌ای به نام روتین است که به تقویت رگ‌های خونی و افزایش انعطاف پذیری آنها بسیار کمک

می‌کند. این امر موجب می‌شود که خوردن این میوه برای مادرانی که به فشار خون بالا در بارداری مبتلا هستند، بسیار مفید باشد.



**ازدواج**  
**خانواده**

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸  
مرکز مشاوره

**حال خوب**  
دکتر کبری درویش پیشه

مرکز مشاوره حال خوب؛ دکتر کبری درویش پیشه

- کمک به پوست و مو: مصرف عناب در رشد، ضخامت و نرمی مو بسیار موثر است. همچنین می‌تواند با هرگونه خشکی و یا آگزما پوست در دوران بارداری مقابله کند.
- تقویت سلول‌های مغزی: تقویت سلول مغزی از دیگر فواید عناب در بارداری است. عناب منبع عالی از فولات است. بنابراین در تقویت و رشد سیستم عصبی جنین بسیار موثر بوده و به محافظت

از سلول‌های مغزی در برابر آسیب‌ها کمک می‌کند. همچنین عناب یک منبع عالی و کمیاب از روی است که به رشد و تقویت مغز نوزاد بسیار کمک می‌کند.

▪ **تقویت سیستم ایمنی بدن:** این میوه دارای ویتامین C بوده و یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است. مصرف منظم و به اندازه این میوه می‌تواند به بدن در مبارزه با ویروس‌ها و سایر عفونت‌ها کمک کرده و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود. این میوه می‌تواند رادیکال‌های آزاد بدن را مهار کند. عناب برای سرماخوردگی در بارداری و برخی بیماری‌های دیگر می‌تواند مفید باشد.

▪ **تقویت و استحکام استخوان‌ها:** از آنجایی که این میوه حاوی فسفر و کلسیم است و این ترکیبات برای استحکام استخوان‌ها و تقویت آنها بسیار مفید هستند، بنابراین مصرف این میوه در دوران بارداری می‌تواند کمبود فسفر و کلسیم را جبران کرده و از پوکی استخوان جلوگیری کند.

▪ **کاهش استرس و اضطراب:** این میوه خواب آور بوده و بسیار به آرامش اعصاب و کاهش اضطراب و عوارض استرس در بارداری کمک می‌کند. مصرف عناب در ماه هشتم بارداری یا نزدیک زایمان در حد کم می‌تواند استرس زایمان را کم کند.