

# مصرف نارنگی برای مادران باردار عوارضی هم دارد؟

## خواص نارنگی در بارداری

نارنگی جز مرکبات است و فواید زیادی هم در بارداری دارد:

### ۱- منبع ویتامین C

مرکبات 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.

### ۲- منبع اسید فولیک

میوه های 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 استخوان ها، سیستم عصبی جنین و همچنین جفت ضروری است.

### ۳- کمک به جذب بهتر آهن

مرکبات بدلیل داشتن ویتامین سی به جذب بهتر آهن در بدن کمک میکنند.

### ۴- از بین بردن ورم بدن

ترکیب فسفر، سدیم، کلسیم، پتاسیم و ویتامین های P، B، A تعادل الکترولیتی آب را تنظیم کرده و ورم را از بین می برد.

### ۵. کمک به بهبود ویار مادر

نارنگی یک راه حل آبدار، معطر و خوشمزه است که نشانه های ویار را کاهش می دهد.

## نارنگی در بارداری برای زیبایی جنین

مامان های قشنگم نارنگی میوه ای سرشار از ویتامین و املاح هست و قطعاً برای سلامت جنین لازم و مفیده اما همانطور که بارها گفتم

زیبایی جنین ژنتیکی است و از پدر و مادر به ارث میرسد و اکتسابی نیست که با مصرف فلان ماده غذایی بدست بیاید.

## آیا مصرف نارنگی برای مادران باردار عوارضی هم دارد؟

نارنگی برای مادر باردار کاملاً بی ضرر و سالم است. اما با این وجود برای بعضی از مادران باردار با حساسیت و آلرژی و یا مبتلا به ورم معده باید مصرف این میوه را به شدت محدود کند.