

نکاتی مهم در مورد مصرف کنگر در بارداری

9 فروردین 1402

شما به عنوان یک خانم باردار که مسئول تغذیه به جنینی در شکمتان نیز هستید باید غذاهایی بخورید که بتواند به [رشد جنین](#) شما کمک کند. کنگر یکی از مواد غذایی است که باید آن را به رژیم غذایی در دوره بارداری اضافه کرد زیرا آن ها کالری کمی داشته و بسیاری از مواد مغذی مورد نیاز شما و جنین تان را در دوران بارداری تأمین می کنند.

کنگر دارای خواص زیر است:

فیبر:

حدود نیمی از زنان باردار در زمانی از دوران بارداری خود یبوست را تجربه می کنند. اگر در عبور از مدفوع مشکل دارید، یا به ندرت اجابت مزاج دارید و یا هنگام دفع مدفوعی سخت و خشک را دارید پس به یبوست مبتلا شده اید. رژیم غذایی با فیبر کم می تواند منجر به یبوست شود.

اضافه کردن کنگر به رژیم غذایی بارداری می تواند به شما در افزایش مصرف این ماده غذایی مهم کمک کند. فیبر سیستم گوارشی را تقویت کرده تا به جلوگیری از یبوست کمک کند. یک عدد کنگر متوسط حاوی 10.3 گرم فیبر است به همین منظور در دوران بارداری روزانه باید حدود 25 تا 30 گرم کنگر مصرف کنید.

فولات:

فولات نام دیگر ویتامین B است که از رشد سلول های جدید پشتیبانی می کند و این امر در [دوران بارداری](#) بسیار مهم می باشد. مصرف مقادیر زیادی فولات قبل و در دوران بارداری خطر ابتلا به برخی از نقایص هنگام تولد مانند آنانسفالی و اسپینا بیفیدا را کاهش می دهد.



آنانسفالی مانع از رشد صحیح مغز کودک می شود و اسپینا بیفیدا مانع از بسته شدن صحیح لوله عصبی خواهد شد. در دوران بارداری روزانه باید بین 400 تا 800 میکروگرم فولات مصرف کرد. یک عدد کنگر متوسط 107 میکروگرم از فولات مورد نیاز را تامین می کند.

سایر مواد مغذی:

یک عدد کنگر متوسط حاوی 1.33 میلی گرم از 18 میلی گرم نیاسین است که روزانه در دوران بارداری بدان نیاز دارید. نیاسین باعث رشد سالم پوست، اعصاب و دستگاه گوارش جنین می شود. کنگر 8.9 میلی گرم از 80 تا 85 میلی گرم ویتامین C مورد نیاز روزانه را تامین می کند. ویتامین C نیز از پیشرفت سیستم ایمنی جنین پشتیبانی می کند.

کنگر همچنین حاوی آهن نیز می باشد که به جلوگیری از کم خونی و زایمان زودرس کمک خواهد کرد. یک عدد کنگر متوسط حاوی مقادیر کمی کلسیم، ریبوفلاوین و ویتامین A است. فروکتوز موجود در کنگر ممکن است باعث ایجاد گاز معده شود که ناخوشایند خواهد بود که اگر بعد از خوردن کنگر آن را تجربه کردید بهتر است مصرف آن را برای کاهش علائم محدود کنید.

بارداری و مضرات خوردن کنگر

عوارض کنگر در بارداری می تواند جدی باشد. تنها کسی که می تواند به یک خانم باردار بگوید اجازه ی خوردن کنگر را دارد یا نه پزشک معالج اوست چراکه او به طور کامل از وضعیت جسمی و جنین اطلاع دارد.

مواد موجود در برگ های کنگر ممکن است در رنگ، بو و طعم شیر اثر گذار باشد و به این ترتیب، ممکن است نوزاد شیرخوار، از خوردن شیر مادر ممانعت کنند. بنابراین زنان باردار، بهتر است پیش از مصرف کنگر چه به صورت خام و یا پخته، با پزشک خود مشورت کنند تا مشکلی ایجاد نشود.

مصرف کنگر، در برخی از افراد، می تواند عوارض جانبی مانند گاز معده، ناراحتی معده و اسهال ایجاد

کند.

براساس مقالات منتشر شده در این رابطه بررسی های بیشتر لازم است اما برخی متخصصین طب سنتی معتقدند کنگر به دلیل دارا بودن برخی ترکیبات ریسک [زایمان زودرس](#) را افزایش داده و برای زنان باردار حساسیت زا است، به همین دلیل مصرف آن را پیشنهاد نمیکنند.