

چغاله بادام و مصرف آن در دوران بارداری

یک متخصص تغذیه گفت: چغاله بادام سرشار از ویتامین‌های C و E، آهن، فسفر، کلسیم، منیزیم، ریبوفلاوین، آل کارنیتین، پروتئین و فیبر است اما به دلیل طبع سردش زنان باردار در مصرف آن باید احتیاط کنند.

سمیرا مرادی در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: چغاله بادام سرشار از ویتامین‌های C و E، آهن، فسفر، کلسیم، منیزیم، ریبوفلاوین، آل کارنیتین، پروتئین و فیبر است.

وی ادامه داد: چغاله بادام دارای طبع سرد است و به دلیل مناسب بودن مزاج آن با فصل بهار، برای اغلب طبع‌ها، بویژه مزاج‌های گرم و خشک بسیار مناسب است و می‌تواند باعث کاهش حرارت و گرمی زیاد بدن افراد گرم مزاج شود.

مرادی با بیان اینکه چغاله بادام اغلب هضم سنگینی دارد، عنوان کرد: علاوه بر این باغداران و دلان با هدف کسب منافع بیشتر، چغاله را بیش از حد کال و ناررس در اختیار مشتریان قرار می‌دهند و افراد در صورت زیاده روی در مصرف آن در اصطلاح عامیانه سردی می‌کنند و گاه دچار عوارضی از قبیل دل درد، تهوع، اسهال و سردرد می‌شوند.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه چغاله بادام غنی از آنتی اکسیدان است که می‌تواند با دفع سموم بدن باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود، عنوان کرد: برخی از بیماری‌ها و عفونت‌ها را می‌توان با استفاده از چغاله بادام رفع کرد.

وی با اشاره به اینکه چغاله بادام دارای ترکیبات اسیدی است که مانع از آسیب به بافت معده و بروز سرطان می‌شود، تصریح کرد: در قدیم اعتقاد بر این بود که چغاله بادام باعث تقویت لثه و ریشه دندان‌ها می‌شود و برای خشکی دهان مفید است.

مرادی با اشاره به اینکه چغاله بادام سرشار از فیبر است که برای تسهیل عمل هضم و دفع مواد غذایی از دستگاه گوارش بسیار مفید است، بیان کرد: تعداد کمی از مواد غذایی مانند چغاله بادام توانایی مبارزه با لیپوپروتئین کم چگالی یا کلسترول بد را دارند که در

صورت مصرف منظم از این مغز، می‌توان به راحتی سطح کلسترول خون را کنترل کرد.

این متخصص تغذیه در رابطه با خواص چغاله بادام در دوران بارداری عنوان کرد: چغاله بادام سرشار از آهن است که برای درمان کم خونی در دوران بارداری و رفع خستگی زنان باردار مفید است.

وی با اشاره به این‌که ریبوفلاوین موجود در چغاله بادام برای رشد مغز جنین مفید است، عنوان کرد: چغاله بادام دارای مقادیر بالای کلسیم است که برای بهبود رشد عضلات و استخوان‌های جنین ضروری است و همچنین کلسیم موجب کاهش خطر ابتلا به پره اکلامپسی در دوران بارداری می‌شود و فسفر موجود در آن می‌تواند از لخته شدن خون در دوران بارداری جلوگیری کند.

مرادی تأکید کرد: نکته قابل توجه این است که خانم‌های بارداری که ویاژ چغاله بادام دارند باید در خوردن آن احتیاط کنند زیرا مصرف بیش‌از اندازه چغاله بادام، مشکلات گوارشی مانند نفخ و اسهال در خانم‌های باردار ایجاد می‌کند.