

چگونه هلو می‌تواند به بارداری سالم کمک کند؟

31 تیر 1403

خوردن هلو در بارداری همانند خوردن هر خوردنی دیگر در بارداری می‌تواند پر فایده و در عین حال مضر باشد. نه تنها در دوران بارداری، بلکه در تمام طول زندگی، رعایت حد اعتدال در مصرف هر ماده غذایی مهمترین اصل است. به یاد داشته باشید اگر پر فایده‌ترین مواد غذایی را بی‌اندازه و افراط‌گونه مصرف کنید، حتما سلامتی شما دچار اختلال می‌شود و حتما با مشکلاتی روبه‌رو خواهید شد.

به یاد داشته باشید که هرگز قرار نیست در دوران بارداری تمام آنچه برای رشد جنین لازم دارید، از طریق مکمل‌های داروخانه‌ای تامین کنید. اساسا باید بدانید ویتامین و مواد مغذی که از طریق خوردن خوراکی‌های سالم به بدن می‌رسد، بسیار بهتر و سالم‌تر است از قرص‌های مکمل. اگرچه مصرف مکمل‌ها در دوران بارداری لازم و ضروری است، اما هرگز کافی و وافی نیست.

ویتامین C یک ویتامین حیاتی برای رشد جنین است. وجود این ویتامین به مقدار مناسب در رژیم غذایی مادر می‌تواند موجب رشد خوب استخوان‌ها، دندان‌ها و بافت‌های جنین شود.

از آنجا که یکی از مشکلات رایج زنان باردار کمبود آهن است، دریافت این ویتامین می‌تواند در جذب آهن غذا و مکمل‌های مصرفی تاثیرگذار باشد. به علاوه، جنین برای رشد بافت‌ها، رگ‌ها و استخوان‌های خود به میزان زیادی به این ویتامین نیاز دارد. بنابراین خوردن هلو در بارداری می‌تواند منجر به جذب بهتر آهن در بدن مادر و انتقال آن به جنین شود.

همچنین مصرف ویتامین C می‌تواند از زایمان زودرس، افزایش قند خون در دوران بارداری و کندی رشد جنین در رحم پیشگیری کند. از آنجا که مصرف هلو می‌تواند حدود 25 درصد از ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین کند، مصرف این میوه برای مادران باردار توصیه می‌شود.

وجود مقدار زیادی پتاسیم در این میوه می‌تواند مایعات بدن مادر و جنین را در وضعیت متعادلی قرار دهد. برخی مشکلات در این دوران برای مادران پیش می‌آید که پتاسیم موجود در این میوه از آن پیشگیری می‌کند. از جمله این مشکلات می‌توان به تورم در اندام‌ها، خستگی و گرفتگی عضلات اشاره کرد.

در برخی از مادران باردار، تغییرات خلقی مانند افسردگی، ناراحتی و اضطراب نیز دیده می‌شود که مصرف پتاسیم می‌تواند آن را کنترل کند. وجود منیزیم در هلو نیز می‌تواند به میزان قابل توجهی از گرفتگی‌های عضلانی جلوگیری کرده و مانع انقباضات زود هنگام رحم شود. بدین ترتیب خوردن هلو در بارداری می‌تواند حال زن باردار را بهتر کند و فشارهای روحی این دوران را کاهش دهد.

یکی از مشکلاتی که زنان باردار همواره با آنان سر و کار دارند، مشکلات گوارشی به خصوص یبوست است. فیبر موجود در هلو می‌تواند مشکلات گوارشی را کاهش داده و با کمک به هضم بهتر غذا، از

یبوست جلوگیری کند. یک هلوی متوسط دارای حدود ۲ گرم فیبر است. خوردن هلو در بارداری به طور منظم می تواند از بروز سوء هاضمه و سایر عارضه های گوارشی جلوگیری کند. همچنین وجود عنصر منیزیم در این میوه تاثیر خوبی بر پیشگیری از مشکلات گوارشی چون یبوست دارد.

از رایج ترین مکمل های مورد نیاز مادران در دوران بارداری، فولیک اسید است. این ماده تأثیر مهمی در رشد جنین به ویژه مغز و ستون فقرات او دارد. بهتر است که مادر بخش قابل توجهی از فولیک اسید مورد نیاز خود و فرزندش را از طریق مواد غذایی مصرفی تامین کند؛ هلو با داشتن حدود چهار میکروگرم فولیک اسید در هر ۱۰۰ گرم میوه، منبع بسیار خوبی برای جذب این ماده است.

فیبر بالا در این میوه و نبود کلسترول فایده دیگر هلو است. در دوران بارداری به دلیل تحرک کم مادر، و تاثیرات بارداری و عدم امکان استفاده از رژیم های لاغری، افزایش وزن مادر مسئله ای آزار دهنده و اجتناب ناپذیر است. به همین دلیل مصرف مواد غذایی که می تواند از افزایش وزن پیشگیری کند بسیار ضروری است. خوردن هلو در بارداری به دلیل فیبر بالای موجود در آن و نبود کلسترول می تواند از افزایش وزن مادر در این دوران پیشگیری کند.