

تاثیرات مثبت خوردن توت فرنگی در دوران بارداری

خوردن توت فرنگی در دوران بارداری به دلیل دارا بودن فولیک اسید می تواند تاثیرات مثبتی بر جنین داشته باشد فقط حواستان باشد که ارگانیک باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، آیا خوردن توت فرنگی در دوران بارداری ایمن است؟ این سوالی که نه تنها برای توت فرنگی بلکه برای تمامی خوردنی ها در ذهن شما زنان باردار شکل می گیرد.

میل و اشتها به غذا و حاملگی بخش جدا نشدنی از هم هستند و در این باره هیچ شکی وجود ندارد.

اگر شما یکی از کسانی هستید که میل شدید و زیادی دارید، اما نمی خواهید که مصرف شکر خود را افزایش دهید، میوه هایی مانند توت فرنگی می توانند نجات دهنده زندگیتان باشند و آن ها می توانند به شما کمک کنند که مزه شیرین را بدون احساس خطر بچشید.

اما آیا در دوران بارداری می توان توت فرنگی خورد؟

آیا جذب آن به هیچ وجه بر کودک شما تاثیر نمیگذارد؟

آیا توت فرنگی در دوران بارداری خوب است؟

توت فرنگی باید در طول دوران بارداری مصرف شود البته با رعایت نکاتی مهم که در این بخش خواهیم گفت.

خواص توت فرنگی:

چه تازه و چه یخ زده، توت فرنگی فواید سلامتی بسیاری دارد. این میوه ها با مواد غذایی زیادی بسته بندی می شوند که در بهبود سلامت به چند روش عمل می کنند.

توت فرنگی منبع طبیعی غنی ویتامین C است، که یک آنتی اکسیدان شگفت انگیز محسوب می شود و به کاهش روند پیری کمک می کند و بدن را از آسیب رادیکال های آزاد محافظت می کند.

مقدار ویتامین C آن ها نیز به عنوان تقویت کننده ایمنی عمل می کند که به حفاظت از بدن در برابر بسیاری از بیماری ها کمک می کند.

سلامت چشم:

توت فرنگی می تواند سلامت چشم را ارتقا دهد و از ابتلا به آب مروارید و نابینایی در سنین بالاتر جلوگیری کند.

مقدار ویتامین C از توت فرنگی در تقویت قرنیه و شبکیه چشم نیز تاثیرگذار و موثر است.

مطالعات اخیر نشان داده اند که توت فرنگی می تواند در مقابل سرطان، به بدن کمک کند. که این عملکرد به دلیل محتوای آنتی اکسیدانی اش است که اثرات رادیکال های آزاد را خنثی می کند.

سلامت قلب:

چنانچه در مطلب خواص توت فرنگی کامل شرح دادیم متخصصان قلب و سکتة ادعا می کنند که مصرف منظم توت فرنگی می تواند به کاهش میزان کلسترول بد در بدن کمک کند و در نتیجه سلامت قلب را افزایش دهد.

مطالعات مختلف نشان داده اند که توت فرنگی حاوی مواد خاصی است که در حضور کلسترول بد در بدن کار می کنند و پلاک را در شریان ها کاهش می دهند.

بنابراین، مصرف توت فرنگی شانس شما برای ابتلا به مشکلات قلبی را کاهش می دهد و به شما در حفظ سلامتی کمک می کند.

تقویت ایمنی بدن:

میزان ویتامین C موجود در توت فرنگی نیز قابل توجه است.

این تلاش ها در جهت تقویت سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از عفونت های متعدد است.

کاهش اثرات پیری:

پیامدهای زیادی از سموم در بدن منجر به آسیب داخلی می شود و منجر به پیری سریع تر می شود. مواد مغذی مختلف توت فرنگی به ترمیم آسیب ها کمک می کند.

مصرف توت فرنگی در بارداری

در حالی که این میوه ها به طور کلی فواید سلامتی زیادی دارند، اما اگر در طول دوران بارداری مصرف شوند، نیز می توانند بسیار مفید واقع شوند.

یافته هایی نشان داد که مصرف توت فرنگی در دوران بارداری می تواند تاثیر مثبتی بر توانایی کودک برای خواندن زودرس داشته باشد.

توت فرنگی حاوی مقادیر خوبی از اسید فولیک است که در طول دوران بارداری ضروری است، به ویژه برای محافظت از کودک در برابر نقص های لوله عصبی.

اسید فولیک کافی در رژیم غذایی می تواند به کاهش خطر تولد زودرس و چندین مشکل دیگر کمک کند و توت فرنگی نیز منبع عالی اسید فولیک است.

مشخص شده است که بسیاری از زنان باردار از برآورده کردن نیازهای اسید فولیک در دوران بارداری خودداری می کنند و مکمل های لازم را مصرف نمی کنند اما این بهترین زمانی است که توت فرنگی را می توان به عنوان مکمل طبیعی اسید فولیک مصرف کرد.

گنجاندن توت فرنگی در رژیم غذایی دوران بارداری:

بهترین بخش درباره خوردن توت فرنگی در طول دوران بارداری این است که آن ها بی نهایت متنوع هستند و می توانند به راحتی به رژیم غذایی اضافه شوند.

در واقع، شما به سختی می توانید کسی را پیدا کنید که بتواند در برابر این میوه فوق العاده شیرین و خوشمزه مقاومت کند.

یکی از بهترین روش ها برای گنجاندن زیاد آن در رژیم غذایی شما این است که آن را خام بخورید به این طریق شما بیشتر طعم طبیعی و آنتی اکسیدان ها و فیبرهای مهمش را که به ارتقای سلامتی کمک می کنند، حفظ خواهید کرد.

همچنین می توانید یک توت فرنگی سالم را هم بزنید و یا آن را به یک اسموتی اضافه کنید، یا چند توت فرنگی خرد شده را به کاسه صبحانه خود اضافه کنید.

ایده عالی دیگر، منجمد کردن توت فرنگی له شده در قالب های یخ است و وقتی احساس گرما می کنید، آن را بخورید تا لذت بیشتری ببرید.

به دنبال توت فرنگی گلخانه ای نروید. ممکن است مقدار زیادی آفت کش، هورمون های گیاهی و مواد شیمیایی داشته باشد که هم برای شما و هم نوزادتان مناسب نیستند.

سعی کنید مقدار کمی را از مزرعه یا جایی که کشت خوبی دارد، سفارش دهید و از نظر رشد طبیعی آن اطمینان حاصل کنید.

اگر می خواهید در دوران بارداری توت فرنگی بخورید، همیشه یک گزینه سالم تر را ترجیح دهید.

از خوردن طعم های مصنوعی توت فرنگی مانند خمیر، ژله، بستن ی، مربا، شربت و غیره خودداری کنید.

اگر به چیزی شبیه آن نیاز دارید، می توانید آشپزخانه خود را از توت فرنگی پر کنید و آن را در خانه آماده کنید.

فقط به خاطر ارضا کردن میل خود توت فرنگی های فاسد، ناسالم یا کمی له شده را مصرف نکنید. شما هرگز نمی دانید که کدام بیماری بر روی میوه تاثیر گذاشته است.

بنابراین هرگز نباید توت فرنگی آسیب دیده یا حتی کمی خراب شده را در طول دوران بارداری بخورید و خودتان و کودکان را به خطر بیندازید.

مطمئن شوید که قبل از خوردن توت فرنگی در طول بارداری در مورد آلرژی های غذایی با پزشک خانواده خود صحبت کرده اید. تست های لازم برای

آنتی بادی و واکنش آنتی ژن در بدن خود را انجام دهید.

خطرات مصرف توت فرنگی در بارداری:

اگر چه توت فرنگی معمولاً ایمن است اما چند مشکل وجود دارد که مصرف آن ها ممکن است برای یک زن باردار خطرناک باشد.

اگر خانواده شما سابقه آلرژی به توت فرنگی دارد، احتمال آن برای شما هم وجود دارد چرا که طبق آنچه متخصصان در بخش بارداری نمناک اشاره کرده اند هر گونه آلرژی در دوران بارداری می تواند بر کودک نیز تاثیر بگذارد.

خوردن توت فرنگی خام بدن شما را در معرض انواع مختلفی از باکتری های قرار می دهد. این عفونت ها از طریق جفت به نوزاد می رسند و به او آسیب می رسانند.

انتخاب آب توت فرنگی تجاری که غیر پاستوریزه هستند، می تواند احتمال ابتلا به بیماری را به دلیل وجود میکروب های موجود در آن افزایش دهد.

توصیه هایی برای خوردن توت فرنگی در بارداری:

مصرف توت فرنگی علم پرتاب موشک نیست. داشتن چند نکته ساده در ذهن می تواند به شما کمک کند سالم بمانید و از طعم آن لذت ببرید.

تعادلی را در مصرف توت فرنگی با دیگر میوه ها و سبزیجات برای یک رژیم غذایی مناسب داشته باشید.

آب توت فرنگی را در خانه با توت فرنگی تازه و شسته شده بگیرید.

پیش از این که شروع به خوردن این میوه بکنید، برای بررسی داشتن آلرژی پیش پزشکتان بروید.

مصرف توت فرنگی در دوران اولیه می تواند فواید زیادی داشته باشد، اما اگر مراقبت درست قبل از مصرف انجام نشود، می تواند شما را در معرض خطرات خاصی قرار دهد.

تمام چیزی که طول می کشد به بهداشت پایه قبل از خوردن آن ها، رسیدن به معاینه پزشکی در محل بستگی دارد و شما می توانید بدون نگرانی به میوه دل خواه خود برسید.

منبع: نمناک