

خوردن هندوانه و فواید آن در دوران بارداری

در طول بارداری تغییرات فیزیکی و هورمونی زیادی برای بدن اتفاق می افتد. نحوه تغذیه در طول این زمان روی سلامت شما و فرزندتان تاثیر زیادی می گذارد، در این مطلب فواید مصرف هندوانه در دوران بارداری را بررسی می کنیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، مصرف هندوانه در دوران بارداری به تشکیل استخوان جنین کمک می کند.

هندوانه به دلیل دارا بودن کلسیم و پتاسیم و بسیاری از مواد معدنی دیگر برای شکل گیری و رشد استخوان های جنین بسیار مفید می باشد و به مادرانی که مصرف شیر در دوران بارداری برای آنها مشکل می باشد توصیه می شود .

درمان یبوست بارداری

اکثر مادران باردار یبوست را به صورت جدی تجربه میکنند و می توان گفت یبوست یکی از معضلات همیشگی دوران بارداری می باشد ، هندوانه با مقدار زیادی از فیبر می تواند روده ها را به حرکت در بیاورد و این مشکل بزرگ را به آسانی رفع کند .

ورم بارداری

همانطور که میدانید شکل گیری جنین مایعات آب زیادی لازم دارد و این موضوع تعادل مایعات سایر بخش های بدن مادر را بهم میزند و باعث می شود جذب آب در بافت های بدن غیر عادی شود ، اکثرا با ورم در دست و پا این موضوع خود نمایی میکند هندوانه با آب فراوان و مواد معدنی مفید می تواند بدن را به سطح متعادل خود بازگرداند .

رفع کم آبی زنان باردار

همانطور که گفته شد بارداری نیاز به آب فراوان دارد و این میزان آب معمولا با مصرف عادی یک فرد تامین نمی شود ، هندوانه با ۹۳٪ آب یکی از راه های تامین آب لازم برای دوران بارداری می باشد .

کم آبی بدن باعث انقباضات و در نتیجه زایمان زودرس می شود.

ضد تهوع

حالت تهوع در روزهای ابتدایی بارداری تقریبا برای همه ی مادران پیش می آید ، برای خلاصی از این مشکل توصیه می شود در ابتدای صبح یک لیوان آب هندوانه مصرف کنید .

تقویت سیستم بینایی جنین

هندوانه سرشار از آنتی اکسیدان و بتاکاروتن می باشد ، بتاکاروتن به عنوان پیش ساز ویتامین A در بدن مصرف می شود ویتامین A در شکل گیری سیستم بینایی جنین کاربرد دارد و باید در بدن مادر وجود داشته باشد .

درمان سوزش سر دل و اسیدی شدن معده

در زمان بارداری تغییرات زیادی در بدن مادر اتفاق می افتد ، علت عمده ی این تغییرات مسائل هورمونی می باشد .

تغییرات هورمون می تواند موجب سوزش سر دل ناشی از اسیدی شدن معده شود ، هندوانه با آب فراوانی که دارد می تواند در مقابل اسید معده به عنوان یک خنثی کننده عمل کند و موجب شود که سوزش سر دل به شدت کاهش پیدا کند .

مصرف هندوانه به صورت آب میوه در ابتدای صبح به مادران باردار کمک میکند که سوزش سر دل کمتری را در طول روز تجربه کنند .

تخم هندوانه خارج کننده سنگ (کلیه ، مثانه و …) است.

مغز تخم هندوانه به هضم غذا کمک می‌کند بهتر است برای اینکه نفخ نکنیم بعد از خوردن هندوانه چند دانه از تخم‌های آن هم با پوست جویده میل شود.

تخم هندوانه برای معالجه کمبودهای فکری و تقویت ذهنی در کودکان و نوجوانان مؤثر است.

پره اکلامپسی

هندوانه غنی از لیکوپین است و از پره اکلامپسی در بارداری جلوگیری خواهد کرد . این بیماری بر روی مادر و جنین تاثیر جدی می گذارد. خوردن هندوانه به هر شکلی باعث کاهش احتمال عقب افتادگی جنین می شود.

احتیاط در مصرف هندوانه

هندوانه نیز مانند هر ماده ی خوراکی می تواند در صورت زیاده روی و استمرار بیش از حد در مصرف عوارضی را به همراه داشته باشد ، به همین جهت به موارد زیر توجه داشته باشید:

مصرف بیش از حد هندوانه می تواند منجر به بالا رفتن میزان گلوکز خون شود و به نوبه خود باعث دیابت حاملگی می شود.

اگر شما قصد دارید که هندوانه را در رژیم خود قرار دهید حتما با پزشک خود مشورت کنید چراکه ممکن است شرایطی بدنی شما برای خوردن هندوانه مناسب نباشد پزشک شما بهترین وضعیت را می داند و می تواند میزان مناسب را برای حداکثر مزایا توصیه کند.

خوردن هندوانه در دوران بارداری بسیار امن است، به شرطی که شما آن را درست مصرف کنید ، دارای بسیاری از مزایای سلامتی، تسکین دهنده قلب، درمان تهوع و گرفتگی عضلانی می باشد.

استفاده از هندوانه به عنوان یک دفع کننده سموم میتواند حتی مواد مغذی ضروری بدن را از بین ببرد.

هندوانه به سرعت خراب می گردد بنابراین، از مصرف هندوانه ای که مدت ها پیش برش زده شده است اجتناب کنید، زیرا ممکن است باعث مشکلات گوارشی و منجر به تهوع و استفراغ شود.

منبع: مجله نورگرام