

تناول التمر خلال الحمل... فوائده وأضراره

هل تعلمين أن التمر يتمتع بالكثير من الفوائد الصحية والغذائية على جسمك أنت والجنين؟ فبعد أن انتشر الاعتقاد بأن تناول التمر خلال الحمل قد يؤدي إلى حدوث مشكلات، فتوقفت أغلبية الحوامل عن تناوله.

في الحقيقة هذا الاعتقاد ليس صحيحًا، بحيث التمر يعتبر من الفواكه التي تمد الجسم بالسكريات والفيتامينات والعناصر الغذائية التي تحتاجها الحامل والجنين طوال فترة الحمل، فيحتوي التمر على الكالسيوم والحديد والألياف والسكريات وحمض الفوليك، ولكن يجب تناوله باعتدال ولا يجب الإفراط.

لذلك، نحرص على تقديم كل ما يفيدك أثناء الحمل وعلى تصحيح بعض الاعتقادات الخاطئة، فنقدم لك فوائد التمر خلال هذه المرحلة والأضرار التي تنجم عن الإفراط بتناوله وخلال أي شهور من الحمل ينصح تناوله.



• فوائد التمر خلال الحمل

يعرف التمر بأنه يحتوي على العديد من العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الحامل والجنين، ومن أهمها:

السكريات الطبيعية أي السكر الموجود في الفاكهة

يحتوي التمر على السكريات الطبيعية السريعة وسهلة الهضم والامتصاص. تمنح هذه السكريات جسم الحامل الطاقة، وتحفز على شرب الكثير من الماء وتسهل عملية الولادة.

البروتين

يعرف ان البروتين يتكون من الأحماض الأمينية اللازمة لبناء الجسم، فبينما ينمو جسم المرأة الحامل ويتمدد لاستيعاب الجنين، فإن الجنين ينمو أيضًا، لذا يحتاج جسم الحامل إلى كمية كافية من البروتينات من أجل دعم نمو الجنين بشكل صحيح.

الحديد

يلعب الحديد دور مهم بعملية التمثيل الغذائي ويساعد في وصول الأكسجين لجميع خلايا الجسم بالإضافة الى ذلك فهو يمنع الإصابة بفقر الدم ويقوي مناعة المرأة الحامل.

الألياف

تساعد الألياف المتوفرة في التمر على الشعور بالامتلاء والشبع وتخفف من حدوث الإمساك وخطر الإصابة بتسمم الحمل وبسكر الحمل.

البوتاسيوم

يساعد البوتاسيوم بالحفاظ على توازن الماء والملح في الجسم كما انه يعمل على تنظيم ضغط الدم لدى الحامل ، بالتالي يمنع حدوث النزيف أثناء الولادة.



الماغنسيوم

يدعم الماغنسيوم عضلات رحم المرأة الحامل ، مما يسهل عملية الولادة ويخفف كمية الدم الذي ينزف خلال الولادة. بالإضافة إلى ذلك ، يساعد الماغنسيوم على تخفيف حدة تشنجات العضلات خلال فترة الحمل يحفز انقباض الرحم.

حمض الفوليك

يعد التمر غني بحمض الفوليك ، الذي يساعد على نمو حبل الطفل الشوكي بشكل صحيح ، كما انه يجنب اصابة الجنين بالتشوهات او العيوب الخلقية. بالإضافة إلى ذلك ، يحد حمض الفوليك من خطر الأجهزة والولادة المبكرة.

الفيتامين K

يحتوي التمر على نسبة جيدة من الفيتامين K، الذي يعمل على المحافظة على صحة العظام وعلى وقف تخثر الدم. بما ان الأطفال يولدون عامة بنقص في هذا الفيتامين ، لذا يساعد تناول للتمر على إمداد الجنين بهذا الفيتامين ، مما يضمن نمو عظامه بطريقة صحيحة.

▪ أضرار الإفراط في تناول التمر خلال الحمل

ارتفاع نسبة السكر في الدم

يؤدي كثرة تناول التمر خلال الحمل إلى حدوث ارتفاع نسبة السكر في الدم ، مما قد يصيب الحامل بسكر الحمل.

زيادة الوزن

يعتبر التمر غني بنسبة عالية من السكريات ، لذا يؤدي الإفراط بتناوله إلى زيادة كبيرة بالوزن.



▪ كمية التمر التي ينصح بتناولها خلال الحمل

الإكثار من تناول التمر خلال الحمل قد يؤدي إلى حدوث مشاكل صحية ، خاصة خلال الأشهر الأولى من الحمل . لذا، يُنصح بتناول من 2 الى 4 حبات من التمر في اليوم.

يفضل تناول التمر خلال الأشهر الأخيرة من الحمل لأنه يتمتع بخواص تساعد على تسهيل الولادة الطبيعية.