

فوائد البلج للحامل

خلال اشهر الحمل، تحتاج المرأة الى تناول الأطعمة الغنية بالمعادن والفيتامينات التي تساعد على التمتع بحمل صحي ونمو جنينها.

جسم المرأة الحامل بحاجة الى تناول كل الأطعمة الصحية من فاكهة وخضار، واليوم سنتعرف الى فوائد البلج للحامل.

البلج غني بالفيتامينات، الالياف والربتينات التي تحمي المرأة الحامل من الشعور بالجوع والحاجة الى تناول أطعمة.

يحتوي البلج على مجموعة من المعادن التي تقي الحامل من الإصابة بالأنيميا وفقر الدم، وغيرها من الأمراض المرتبطة بنقص القيمة الغذائية للطعام، وتناوله يعوض خسارة الحامل للكالسيوم، المغنيسيوم، الفسفور، الزنك، البوتاسيوم والصوديوم.

البلج من الثمار التي تلعب دورا كبيرا في الجهاز الهضمي لأنه غني بالالياف والسكريات وينصح بتناوله في الأسابيع الاخيرة من الحمل لان يساعد على الاسترخاء ويجنب المرأة من الشد العصبي الذي يسبق الولادة.

وفي أحدث الدراسات، تبين أن تناول البلج يساعد على تسهيل انقباضات الرحم ويسهل الولادة بشكل ملحوظ.

تجدر الإشارة الى ان كل 100 غرام من البلج يحتوي على 40 مليغرام من الفسفور، الذي يحمي العظام ويحمي الأسنان من التسوس.

كما وان يحفز في عملية إدرار الحليب بعد الولادة ويساعد على تخفيف من التوتر الناتج عن الحمل والولادة.

فوائد البلج لا تقتصر فقط على الأم بل تتسلل الى الجنين، فيمده بالفيتامينات اللازمة لنموه بشكل صحي وسليم، كما ويقوي جهازه العصبي والعضلي ويمده بالالياف.

إلا أن تناول البلج بكميات كبيرة يسبب بإكتساب وزن زائد، وإمكانية إصابة الحامل بمرض سكري الحمل لأنه يحتوي على نسب عالية من السكريات التي قد تزيد من نسبة السكر بالدم. لهذا، يوصي الأطباء الحامل بتجنب تناوله في حال كانت مصابة بالسكري أو معرضة له.