

للحامل... احذري هذه المأكولات حتى لا تضعي نفسك في دائرة الخطر

كثير من الحوامل يتساءلن عن ما هو مسموح بتناوله أثناء الحمل وغير المسموح، وللحوم النيئة حيز كبير في هذه الاسئلة. واليك أيتها الحامل الإجابة:

كلا...أبدا...بتاتا! اللحوم النيئة ممنوعة نهائيا منذ اليوم الأول للحمل حتى انتهائه. الحمل مرحلة أساسية تمر بها كل سيدة، تحتاج الى عناية خاصة لضمانها خالية من المشاكل.

ويلعب الغذاء دوراً أساسياً في حياة الحامل، إذ أن هناك بعض الأطعمة المفيدة لها وهناك أيضاً المضرّة.

وتندرج اللحوم النيئة ضمن قائمة الأطعمة المضرّة جداً بصحة الحامل وجنينها، هذا النوع من الطعام هو الأكثر عرضة للإصابة بالبكتيريا والفيروسات. ليستيريا مونوسيتوجينس هي تلك البكتيريا التي تصيب الحامل التي تناولت اللحوم النيئة. هذه البكتيريا تؤدي إلى مضاعفات خطيرة فعلاً أثناء الحمل مثل الزكام الحاد، والإجهاض، والتشوهات عند الجنين وولادة مبكرة.

لذلك، ننصحك أيتها الحامل بعدم تناول اللحوم النيئة نهائياً. كما عليك الابتعاد عن السوشي لأنه مكوّن من الأسماك النيئة التي قد تحتوي على الليستريا مونوسيتوجينس وعلى مواد كيميائية مضرّة كالزئبق مثلاً.

وليست اللحوم النيئة وحدها التي تضر الحامل. هناك قائمة من الأطعمة التي يفترض تفاديها مثل:

- البيض النيء الموجود في المايونيز المحضر منزلياً، صلصة السيزار، الكاسترد...
- الجبن المعتق كالبري، الكامبرت، البارميغان، الفيتا، الرومي والجبن الزرقاء.
- الحليب غير المبستر.
- اللحوم المطهوه بشكل جزئي.
- الدجاج غير المطهو جيداً.

لذا عزيزتي الحامل، احذري هذه المأكولات حتى لا تضعي نفسك في دائرة
الخطر خلال الحمل. كما عليك الإنتباه جيداً الى نوع المأكولات التي
تحصلين عليها خارج المنزل.