

هل تعتبر الشوكولاته خطراً على الحامل؟

تعد الشوكولاتة المعشوق الأول للنساء حول العالم بشكل خاص، فإن أرادت أي امرأة تغيير مزاجها أو التخفيف من حدة التوتر ، فتلجأ على الفور لتناول قطعة من الشوكولاتة لكي تستمتع بمذاقها الشهي . بالإضافة الى المذاق الشهي للشوكولاته والشعور الرائع الذي تضيفه ، فهي تلعب دور مهم في تحسين الحالة النفسية . لكن هل تعتبر الشوكولاته خطراً على الحامل؟



تابعي معنا 9 فوائد غذائية لفاكهة البرقوق للحامل والجنين على الرابط: <https://bit.ly/2sHUtLX>

في الحقيقة ، تحتوي الشوكولاته على الكافيين ، لذلك خلال الحمل عليك وضع حصتك من الكافيين في المشروبات بعين الاعتبار . لكن ، بالفعل لا يوجد دليل على أن تناول كمية معتدلة من الكافيين تشكل خطراً على الحامل . بالإجمال ، ينصح بإستهلاك ما لا يزيد على 200 ملغ باليوم من الكافيين أثناء الحمل.

اعرفي حصتك من الكافيين في الشوكولاته :

لوح شوكولاته داكنة صغير ، وزن 50 غراماً = 50 ملغ كافيين.

لوح شوكولاته بالحليب ، وزن 50 غراماً = 25 ملغ كافيين.

9 حبات من شوكولاته هيرشي كيسييس = 10 ملغ كافيين.

جواباً على سؤال : هل تعتبر الشوكولاته خطراً على الحامل؟ فإن تناول الشوكولاته بانتظام خلال فترة الحمل لا يفيد المرأة لوحدها فقط في شعورها بالسعادة ، ولكنه بالفعل يفيد من الناحية الصحية ، إذ أنه يقي الجسم من تسمم الحمل . بالإضافة إلى ذلك ، تناول الشوكولاته أثناء الحمل يساعد في تطور نمو الجنين.

وخلال فترة الحمل ينتاب الحامل الكثير من حالات الوحم على الأطعمة المختلفة ، ولكنك قد تشعر بالذنب بسبب زيادة الوزن ، لكن لحسن الحظ أن الشوكولاته الداكنة هي من الأطعمة المسموحة لكِ ولتدليل

نفسك بها أثناء الحمل . تتنوع فوائد الشوكولاته الداكنة بالنسبة للحامل ، ومن أهم تلك الفوائد التي اكتشفها الباحثون نعرفك عليها :

أظهرت دراسة حديثة ، أن الشوكولاته تحتوي على نسبة عالية من مركبات فلافانول ، التي تعمل عمل مضادات الاكسدة فتعمل بالتالي على تعزيز نمو الجنين والمشيمة وتخفف خطر الإصابة بأمراض القلب وخفض الكوليسترول المرتفع . فكلما كان لون الشوكولاته داكناً فيكون محتوى مادة الفلافانول أكبر.

كما أوضح الباحثون خلال هذه الدراسة ، أن تطور الجنين ونموه لدى الأم التي تتناول 30 غراماً من الشوكولاته يوميًا ، كان أفضل بكثير من النساء الأخريات . فتناول المعتدل للشوكولاته خلال الحمل مرتبط بانخفاض خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم أو ما يعرف باسم مقدمة الارتعاج.



إقرني أيضاً 10 فوائد صحية للخوخ بالنسبة للمرأة الحامل

<https://bit.ly/2Jiu8S0>

من جهة أخرى ، تخفف الشوكولاته الداكنة خطر إصابة الأم بتسمم الحمل ، الذي يسبب الولادة المبكرة ويهدد حياة الجنين . لذلك يمكن تجنب هذا التسمم عبر تناول الشوكولاته الداكنة ، التي تحتوي على مادة الثيوبرومين والتي تعزز المناعة .

تؤثر الشوكولاته إيجابياً على سلوك الجنين ، فيكون بعد ولادته أكثر حيوية وسعادة ، ذلك نتيجة تأثير المادة الكيميائية الفينيلتيلامين على الجنين . تعمل هذه المادة على تحسين مزاج الأم والذي ينتقل الى الجنين.

تساعد الشوكولاته على التخفيف من حدة التوتر والقلق خلال الحمل ، وبالتالي تصبح الأم قادرة على التعامل مع المواقف الجديدة والمختلفة بقدر أكبر وبطريقة أفضل بكثير كما انها تساعد على تخفيض العصبية وعلى تحسين المزاج السيء .

أما بخصوص التوصية بتناول الشوكولاته خلال فترة الحمل ، يجب على الحامل أن تختار الأنواع التي تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون والسكر ، فالأفضل هو الشوكولاته الداكنة والتي تسعد على خفض نسبة

الكوليسترول.

