أبرز الأطعمة التي تضر المرأة الحامل

ان مرحلة الحمل بالنسبة للمرأة هي مرحلة رائعة ومن أجمل الفترات التي من الممكن أن تعيشها المرأة، فلا تكتمل حياة الزوجين من دون الأطفال. وعلى الرغم من جمال هذه المرحلة ولكنها دقيقة جداً .

يجب على المرأة الحامل أن تحرص على الاهتمام بصحتها وغذائها بطريقة أفضل من العادة. ان نظام الغذاء الصحي وأسلوب الحياة الصحية والرياضة كلها تنعكس على نمو الجنين بطريقة صحية وطبيعية وأيضاً على صحة الحامل وتمدها بالقوة.

لذلك يجب اتباع نظام غذائي غني بالأطعمة الطازجة وغير المصنعة ومنتجات الألبان قليلة الدسم والحبوب الكاملة واللحوم والبقوليات والفواكه والخضار ويجب الابتعاد عن أنواع عديدة من المأكولات والمشروبات الضارة.

اليك لائحة الأطعمة التي يجب تجنبها وعدم تناولها أثناء الحمل:

اللحوم النيئة: تحتوي هذه الأطعمة على الكثير من الميكروبات والبكتيريا والفطريات كما انها تسبب بالإلتهابات. يفضل طهي كافة أنواع اللحوم جيداً قبل تناولها للقضاء على كل الميكروبات.

البيض النيئ: يحتوي البيض النيئ على بكتيريا السلمونيلا، هذه البكتيريا تؤذي المرأة الحامل بشكل خاص وتسبب بالاسهال والتقيؤ وارتفاع الحرارة. لذلك ينصح بطهي البيض جيداً للقضاء على كافة أنواع البكتيريا والجراثيم الموجودة فيه.

اللحوم المعلبة والمصنعة: تحتوي هذه اللحوم على الكثير من البكتيريا التي تسبب بالإجهاض ومشاكل أخرى.

منتجات الألبان غير المبسترة: تحتوي هذه الأطعمة على بكتيريا ضارة بالنسبة للمرأة الحامل.

أنواع معينة من الأسماك: ان السمك مفيد جداً للمرأة الحامل بما أنه غني بالأوميغا 3 ولكن يوجد أنواع معينة من الأسماك والمأكولات البحرية التي تضر بالحامل مثل الأسماك الكبيرة التي تعيش لمدة طويلة، فهذا النوع من الأسماك يحتوي على نسبة عالية من الزئبق،

الذي يؤثر على نمو دماغ وجهاز العصبي للجنين بطريقة طبيعية. كما تحتوي الأسماك النهرية على مواد تضر جهاز الجنين العصبي.

الفيتامين A : عدم الاكثار من تناول الأطعمة الغنية بالفيتامين A وخصوصاً في الأشهر الأولى من فترة الحمل، لأن الإكثار من هذا الفيتامين يسبب بحدوث تشوهات خلقية لدى الجنين.

الكحول: عدم استهلاك المشروبات الروحية والكحول على أنواعها.

الكافيين : الحد من تناول المشروبات الغنية بالكافيين مثل الشاي والقهوة ومشروبات الطاقة والمشروبات الغازية.