أطعمة تخلص من التورم خلال الحمل

يصاحب التورمجسم واطراف المرأة الحامل وهو يحدث من جراء نسبة وحجم الدم بالجسم أو احتباس السوائل والماء في الجسم.

يوجد أنواع معيّنة من الأطعمة والمشروبات التي تخفف تورم الجسم والأطراف خلال الحمل، تعرفي عليها:

- **الماء:** يقي الماء من تجمع الأملاح في الجسم ويخفض الضغط لحصول توازن بين الأملاح المتراكمة التي تزيد خلال فترة الحمل.
- **الخضار الورقية:** تحتوي الخضار الورقية على مادة البلاستيدات، التي تساعد على إفراز مادة تنشط الخلايا الدموية بالجسم، تمنع التخثر الدموي وتقلل نسبة ارتفاع كتلة الدم التي تؤدي إلى انتفاخ الأطراف.
- **الخضار:** تحتوي الخضار على أنواعها على نسبة عالية من البيوفلافونويدس، التي تعزز الأنسجة وتخفف تجمّع السوائل بالجسم.
- **الفاكهة:** ينصح استهلاك الفاكهة الغنية بالفيتامين C، الذي يعمل تعزيز التخلص من الأملاح المتراكمة وتحفيز الطاقة في العضلات.
- **خل التفاح:** يعد خل التفاح وسيلة طبيعية تدر البول وتحافظ على مستوى البوتاسيوم داخل الجسم خلال فترة الحمل.
- **منتجات الألبان:** تعمل منتجات الألبان على رفع معدل القضاء على السوائل والأملاح في الجسم، لأنها غنية بالكاسيوم، الذي يساعد على طرد السوائل الزائدة من الجسم. ينصح استهلاك المنتجات القليلة الدسم.
- **الأرز البني:** يحتوي الأرز البني على البيردوكسين، الذي يعد عنصر ضروري لإستهلاكه منذ بداية الحمل. تعمل المنتجات الغنية بالبيردوكسين على الحد من تجمع السوائل في الجسم وموازنة نسبة السوائل طوال فترة الحمل.