أطعمة ممنوعة على الحامل والمرضعة والطفل

تعتبر مرحلة الحامل والرضاعة والطفل الصغير ، ثلاث حالات يجب الحذر خلالها بالأنظمة الغذائية ، عن طريق اتباع التغذية السليمة والاهتمام بالصحة. كما يوجد أنواع معينة من الأطعمة يجب الإبتعاد عنها وعدم تناولها خلال هذه الفترات.

لذلك يجب ايلاء أهمية كبيرة للنظام الغذائي المتبع في فترة الحمل والرضاعة الطبيعية ، حفاظًا على صحة الأم أولاً وعلى صحة الجنين ثانيًا . كما يجب على الأم ، أن تقد لطفلها الصغير الأطعمة والمشروبات المغذية والإبتعاد عن أنواع معينة من المأكولات ، حفاظًا على صحته العامة ومنعًا من أن يصيبه أمراض خطيرة في عمر الصغير.

يجب أن تحاول المرأة الحامل والمرضعة أن تتبع دائمًا أسلوبًا صحيًا في الطعام ، فهذا أفضل كثيرًا من تحمُل مشقة علاج قد يصيبك بعد تناول أنواع الأطعمة الممنوعة ، خلال فترات الحمل والرضاعة والطفولة .

نقدم لك أطعمة ممنوعة على الحامل والمرضعة والطفل :

الشعرية سريعة التحضير

انتشرت في الفترة الأخيرة ، أقاويل عديدة عن أضرار الشعرية سريعة التحضير، بما انها تسبب السرطان وبعض الأمراض المستعصية ، لتبح بذلك الطعام الذي يخشى منه الجميع. ففي الحقيقة ، الضرر الوحيد للشعيرية هو ارتفاع نسبة الأملاح الموجودة فيها ، ما يمنع الحامل والمرضعة والطفل من تناولها.

عبوة الشعرية تحتوي على 2700 ميليغرام من الأملاح ، في حين أن الجسم يحتاج في اليوم 1500 ميليغرام. فتسبب هذه النسبة العالية من الأملاح في احتباس المياه داخل الجسم وارتفاع ضغط الدم.

البيض النيئ

يحتوي البيض النيئ ، أي الآيس كريم و المايونيز ، على بكتيريا السالمونيلا ، التي تسبب للإصابة بالنزلة المعوية والإسهال والقيء . ينصح الخبراء بتطهي البيض جيدًا قبل تناوله لمنع التعرض لهذه البكتيريا . ولكن بالنسبة للآيس كريم و المايونيز وبعض أنواع الصلصة ، التي تحتوي على بياض البيض النيئ ، ينصح عدم تناولها مطلقًا في هذه الحالات الثلاثة.

أنواع معينة من المشروبات

تعتبر المشروبات الكحولية ، العصائر المعلبة والحليب ذو النكهات ، ممنوعة في هذه الحالات. كما يجب الإبتعاد عن استهلاك مشروبات الطاقة ومشروبات الصودا والمشروبات الغازية ، لانها تحتوي على نسبة عالية من الكافيين والعناصر الأخرى الممنوعة خلال هذه المراحل الثلاثة.

أمّا بالنسبة للعصائر المعلبة أو علب الحليب ذو النكهات ، فقد يعتقد بعض الأشخاص أن العصائر المستخلصة من الفواكه مفيدة وصحية ، لكن بالفعل هذا غير صحيح الا ان كانت هذه العصائر طبيعية وطازجة . فالعصائر المعلبة تحتوي على نسبة كبيرة من السكريات المصنعة ، الأمر الذي قد يصيب الحامل بسكر الحمل ، أو الطفل الصغير بمرض السكر.

فيجب على المراة الحامل والمرضعة وأيضًا الأطفال استخدام المُحليات الطبيعية ، مثل العسل ، وشرب المشروبات والعصائر الطبيعية ، التي ليس لها اي ضرر عليهم.

الأطعمة الحارة:

يمكن اعتبار الأطعمة الحارة من بين الأكلات التي لا يحب تناولها كافة الأشخاص . ومن يحب هذا النوع من الطعام ، فهو يستمتع به بدرجة كبيرة جدًا، ويستهلك منها الكثير . لكن هذه المأكولات تسبب بقرح في المعدة والجهاز الهضمي بالإضافة الى ذلك فهي تمنح شعور بالارتجاع الدائم.

أما بالنسبة للمراة الحامل ، تشعر بهذه الأحاسيس بالفعل في الأشهر الأولى من الحمل، ولدى تناولها للأطعمة الحارة يزيد هذا الإحساس

سوءًا ، كما انها تسبب لها سيولة الدم ، الأمر الذي يؤثر بطريقة سلبية عليها خلال الولادة وحتى من الممكن أن يصيبها بنزيف ما بعد الولادة.