

احذري هذه المأكولات خلال الحمل

يعتبر الحمل مرحلة أساسية تمرّ بها كل سيدة، تحتاج خلالها الى عناية خاصة لضمان صحتها وصحة جنينها بعيدا عن المشاكل، ويلعب الغذاء دوراً أساسياً في حياة الحامل إذ أن هناك بعض الأطعمة المفيدة لها وهناك أيضاً المضرّة.

وتندرج اللحوم غير المطهوه ضمن قائمة الأطعمة المضرّة جداً بصحة الحامل وجنينها. فهذا 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 الإبتعاد عن السوشي لأنه مكون من الأسماك النيئة التي قد تحتوي على الليستيريا مونوسيتوجينس وعلى مواد كيميائية مضرّة كالزئبق مثلاً.

وليست اللحوم “النيئة” وحدها التي تضرّ الحامل. هناك قائمة من الأطعمة التي يفترض تفاديها مثل:

- البيض الموجود في المايونيز المحضر منزلياً، صلصة السيزار، الكاسترد...
- الجبن المعتق كالبري، الكامبرت، البارميغان، الفيتا، الرومي والجبنة 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.