

فوائد البلح للحامل

خلال أشهر الحمل، تحتاج المرأة إلى تناول الأطعمة الغنية بالمعادن والفيتامينات التي تساعدها على التمتع بحمل صحي ونمو جنينها.

جسم المرأة الحامل بحاجة إلى تناول كل الأطعمة الصحية من فاكهة وخضار، وفي اليوم سنتعرف إلى فوائد البلح للحامل.

البلح غني بالفيتامينات، والالياف والربوتينات التي تحمي المرأة الحامل من الشعور بالجوع وال الحاجة إلى تناول أطعمة.

يحتوي البلح على مجموعة من المعادن التي تقي الحامل من الإصابة بالأنيميا وفقر الدم، وغيرها من الأمراض المرتبطة بنقص القيمة الغذائية للطعام، وتناوله يعوض خسارة الحامل للكالسيوم، والمغنيسيوم، الفسفور، الزنك، البوتاسيوم والمصوديوم.

البلح من الثمار التي تلعب دوراً كبيراً في الجهاز الهضمي لأنه غني بالالياف والسكريات وينصح بتناوله في الأسبوع الأخير من الحمل لأن يساعد على الاسترخاء ويتجنب المرأة من الشد العصبي الذي يسبق الولادة.

وفي أحد الدراسات، تبين أن تناول البلح يساعد على تسهيل انقباضات الرحم ويسهل الولادة بشكل ملحوظ.

تجدر الإشارة إلى أن كل 100 غرام من البلح يحتوي على 40 مليغرام من الفسفور، الذي يحمي الطعام ويحمي الأسنان من التسوس.

كما وأن يحفز في عملية إدرار الحليب بعد الولادة ويساعد على تخفيف التوتر الناتج عن الحمل والولادة.

فوائد البلح لا تقتصر فقط على الألم بل تتسلل إلى الجنين، فيمدده بالفيتامينات الضرورية لنموه بشكل صحي وسلام، كما ويقوى جهازه العصبي والعظمي ويمده بالالياف.

إلا أن تناول البلح بكميات كبيرة يسبب بإكتساب وزن زائد، وإمكانية إصابة الحامل بمرض سكري الحمل لأنه يحتوي على نسب عالية من السكريات التي قد تزيد من نسبة السكر بالدم. لهذا، يوصي الأطباء الحامل بتجنب تناوله في حال كانت مصابة بالسكري أو معرضة له.