فوائد الجوافة للحامل

يتميز الشتاء بوجود العديد من أنواع الفاكهة المناسبة للطقس البارد ، وتعد الجوافة من بين الفواكه المميزة بطعمها الحلو والفريد من نوعه.

لا يوجد أي مانع يمنع محبي الجوافة من تناولها كل يوم على جميع أحوالها ، فهي تتمتع بالكثير من الفوائد الصحية والغذائية . لذلك تعد الجوافة فاكهة مناسبة للحامل والجنين وتقدم الكثير من المنافع لنمو الجنين وتطوره بطريقة صحية.

يجب أن تتناول المرأة الحامل الجوافة بعد نضوجها تمامًا وينصح ان تكون مقشرة ، بهدف الاستفادة من فوائد الجوافة خلال فترة الحمل دون التعرض الى أي أضرار محتملة ، بسبب ترسب المبيدات وبقايا الأسمدة على القشرة . ينصح باستهلاكها بطريقة معتدلة تماما كأي نوع آخر من الأطعمة .

فوائد الجوافة للحامل :

1- تحسن الجوافة مناعة المرأة الحامل

تعرف الجوافة انها فاكهة غنية بالفيتامين C ، الذي يدعم الجهاز المناعي في فترة الحمل . كما انها تساعد على التخلص من نزيف اللثة وآلام الأسنان والقرحة وعدد من الأعراض الأخرى التي قد تحدث خلال هذه الفترة.

تحتوي هذه الفاكهة على 16 ملليجرامًا فيتامين C ، نسبة أكثر مما يحتاج الجسم اليها بصورة يومية.

2- تنظم مستوى السكر في الدم

تعمل الجوافة على تنظيم مستويى السكر في الدم ، لذلك تساعد على الوقاية من سكر الحمل ، خاصة مع بداية الشهر السادس من الحمل .

3- توازن ضغط الدم

تعد الحامل معرضة الى ارتفاع ضغط الدم خلال هذه الفترة ، خاصة مع التقدم بشهور الحمل . تعمل هذه الفاكهة على تنظيم معدل ضغط الدم ، الأمر الذي يساعد على الوقاية من مشاكل ارتفاع ضغط الدم كالولادة

المبكرة.

4- الوقاية من الإمساك والبواسير

تعد الإصابة بالإمساك والبواسير خلال فترة الحمل مشاكل شائعة ومنتشرة كثيرًا لدى النساء الحوامل . تعمل هذه الفاكهة اذا على منع حدوث الإمساك والبواسير ، لأنها غنية بالألياف الغذائية التي تسهل عملية الهضم وحركة الأمعاء.

5- تحسن أداء الجهاز الهضمي

تعمل الجوافة على تخفيف مشاكل الجهاز الهضمي أثناء الحمل كالشعور بالغثيان والحموضة وغيرها من الامور الشائعة التي تحدث خلال فترة الحمل.

6- تتمتع بتأثير مهدئ

تصاب الحامل بالتوتر والقلق ، الأمر الذي يؤدي الى حدوث إفراز هرمون الكورتيزون في الجسم ، ما يزيد تفاقم الحالة . لكن الجوافة تساعد على استرخاء العضلات والأعصاب وتخفف الشعور بالتوتر لأنها تحتوي على نسبة عالية من المغنسيوم.

7- التحكم بمستوى الكوليسترول

تعرف الجوافة إنها صديقة للقلب ، فهي تنظم مستوى الكوليسترول السيء والجيد في الدم وتخفف بالتالي فرص الإصابة بأمراض القلب والاوعية الدموية.

8- تقي من الإصابة بالأنيميا

تحتوي هذه الفاكهة على نسبة عالية من الحديد ، العنصر الضروريّ للوقاية من حدوث الأنيميا خلال هذه الفترة ، التي تزداد فرص الإصابة بها لدى الحامل.

9- تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم

تحتوي الجوافي على الكالسيوم ، الضروري لصحة عظام وأسنان الحامل ولنمو الجنين.

كما تعتبر الجوافة ضرورية لحصة الجنين ، لأنها تحتوي على نسبة عالية من حمض الفوليك والفيتامين B9 ، الضرورية لتكوين جهاز الجنين العصبي وتطوره ونموه بطريقة مثالية.

على الرغم من أن فوائد الجوافة للحامل والجنين هي عديدة للحامل والجنين ، لكن يجب الحذر من الإكثار من تناولها، لتفادي الإصابة بالإسهال.

تحتوي أغلبية الفواكه على العديد من العناصر الغذائية والمعادن والفيتامينات المهمة لصحة الحامل والجنين . يجب تناول 5 حصص من الفاكهة يوميًا.