

# فوائد الرمان لصحة المرأة الحامل

يعرف الرمان بفوائده الغذائية والصحية والوقائية والعلاجية لجسم الإنسان التي لا تعد وتحصى وهو عنصر ضروري جداً لصحة المرأة الحامل والجنين خلال فترة الحمل.

يحتوي الرمان على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والكثير من العناصر المهمة لصحة المرأة الحامل بشكل خاص ولديه تأثير مهم على الجنين خلال فترة الحمل وأثناء الولادة.

## أبرز الفوائد الصحية للرمان للحامل:

يقي من الأنيميا، يحتوي الرمان على نسبة مرتفعة من الفيتامين C الذي يعمل على إمتصاص الحديد ويقي من الإصابة بنقص الحديد خلال الحمل. فتؤدي الأنيميا الى حصول مشاكل صحية عديدة لدى الجنين وتؤثر على وزنه الطبيعي.

يخفض ضغط الدم، ان الرمان غني بالمركبات الكيميائية والتي تعمل على تخفيض ضغط الدم وعلى الوقاية من الإصابة بالتسمم خلال فترة الحمل.

يحافظ على الوزن، يعتبر الرمان عنصر ذات سعرات حرارية منخفضة كما انه مصدر للطاقة بحيث انه غني بالكربوهيدرات الجيدة كما يحتوي على الألياف، هذه العناصر تساعد على الحد من الشهية وبالتالي تحافظ على الوزن.

يقي الجنين من الإصابة بالتشوهات الخلقية، يساعد الرمان على تقوية صحة دماغ الجنين ويعزز وصول الأوكسجين الى دماغه ويساعد على توسع ونمو شرايين الدماغ ويقي من إصابة الطفل بنقص الأوكسجين لدى الولادة كما انه يقي من الإصابة بتلف أنسجة دماغ المولود بالإضافة الى ان استهلاك الأم الحامل للرمان وعصير الرمان وخصوصاً خلال الفترة الأخيرة من الحمل تحمي الجنين من الإصابة بالتشوهات الخلقية لأنه عنصر غني بحمض الفوليك.

يحفز الولادة الطبيعية، تعمل بذور الرمان على تنشيط وتقوية عضلات الرحم لأنها تحتوي على مركب بيتا سيتوستيرول والذي يعتبر أستروجين

طبيعي وبالتالي يحفز عملية الولادة الطبيعية ويحسن عملية الولادة الطبيعية بشكل خاص.