ما هي فوائد التفاح للحامل؟

فوائد التفاح لا تعد ولا تحصى، وهو من أكثر الفاكهة التي ينصح بتناوله بشكل يومي لما يحمل لصحة الإنسان منافع كثيرة.

وتتعدد أساليب المرأة الحامل في الحفاظ على صحتها وصحة جنينها، وتلعب الأغذية دورا مهما في تأمين المعادن الضرورية واللازمة لنمو الجنين وتمتع المرأة بحمل صحي.

وفي ما يلي، تعرفي معنا الى فوائد تناول المرأة الحامل للتفاح عموما والأخضر خصوصا:

1- يساعد على الهضم

قد تعاني المرأة من الكثير من المشاكل في الجهاز الهضمي مثلا لإمساك وأعراض القولون العصبي أثناء فترة الحمل. فيحتوي التفاح على نسبة عالية من الألياف التي تساعد الجهاز الهضمي على العمل بسلاسة.

2- يحسّن الشهية

قد تشعر المرأة في بعض الأحيان بعدم الرغبة بتناول الطعام وهذا أمر طبيعي جدا. فيساعد التفاح الأخضر في هذه الحالة على فتح الشهية.

3- يمنع الحمض النووي من التلف

يمرّ جسم المرأة الحامل بالعديد من التغيّرات خلال فترة الحمل، الأمر الذي يؤدي إلى تلف الحمض النووي الذي قد يؤدي لاحقا إلى إصابة المرأة بالسرطان. فيحتوي التفاح على مضادّات الأكسدة التي تمنع تلف الحمض النووي في الجسم.

4- يمنع تسمم الحمل

يعتبر تعرض المرأة لإرتفاع في ضغط الدم ولتسمم الحمل أمرا خطيرا لصحة الحامل والجنين معا. وقد تعاني المرأة من هذه المشاكل بسبب نقص الفيتامين سي في الجسم. لذلك، يمكن للحامل تناول التفاح الأخضر الذي يحتوي على الفيتامينات التي تجنّب المرأة التعرّض لمثل هذه المشاكل.

5- يحسّن البشرة:

تعاني العديد من النساء من المشاكل في بشرتهن وخصوصا خلال فترة الحمل. في هذه الحالة، يمكن تناول التفاح الأخضر إذ إنه يحتوي على الفيتامنيات أ وب وسي التي تعمل على إبقاء البشرة صحية ومشرقة.

6- يقوي جهاز المناعة عند الجنين

إن تناول التفاح الأخضر حبة واحدة يومياً يقي الجنين من الأمراض المعدية التي تصله عن طريق الأم، وقد لا تؤثر هذه الأعراض على الأم، ولكن عند انتقالها عبر الخلايا إلى الجنين قد تُصيبه بجرثومة.