معتقدات خاطئة حول غذاء المرأة الحامل

لا شكّ أنّك محتارة بشأن الأطعمة التي ينبغي عليك تناولها خلال الحمل وتلك التي لا بدّ أن تتلافيها لاسيما في ظلّ الوسواس والمعتقدات الغريبة التي تتناقلها الألسن بهذا الشأن من جيل إلى آخر. ولفضّ حيرتكِ هذه، نقدم إليك المعتقدات الأكثر شيوعاً والحقائق التي تقابلها:

المعتقد الأول: الحلويات والسّكريات مضرّة بسلامة الحامل

الحقيقة أنّ سرّ الأطعمة الغنيّة بالسكر يكمن في تناولها باعتدال في كل الأوقات، وعدمٍ استهلاكها بديلاً عن البروتينات والدهون خلال الحمل، وذلك تحاشياً لزيادة مفرطة في الوزن، والإصابة بالسكري وارتفاع ضغط الدم.

المعتقد الثاني: ثمار البحر تُضرّ بصحة الحامل وجنينها

الحقيقة أنّ الأسماك هي مصدر غني بحامض الأوميغا 3 الذي يحتاج إليه جهاز الحامل المناعي وجنينها، وتقتصر المشكلة على أنواع الأسماك التي تحتوي على كميات كبيرة من الزئبق المؤذي والمضر. والمستحسن أن تكتفي الحامل بتناول وجبتي سمك في الأسبوع حتى تكون وجنينها بألف خير.

المعتقد الثالث: شهية الأم الكبرى تعني حملها بولد

الحقيقة أنّ اشتهاء الطعام بشكل مفرط لا علاقة له بالجنين إنما بمزاج الأم وجسمها ورغباتها.

المعتقد الرابع: الجبنة الطرية غير آمنة للحامل

الحقيقة أنّ الأطباء ينصحون بتناول الجبنة الطرية أثناء الحمل باستثناء غير المبستر منها بحجة تسببها بداء اللستريوز أو السلمونيلا الخطرين.

المعتقد الخامس: تناول الفستق خلال الحمل يصيب الطفل بالحساسية

الحقيقة أنّ تناول القليل من الفستق خلال الحمل غير مضر ولا يتسبب

مباشرةً بحرمان الطفل من زبدة الفستق والمربى طيلة حياته.

المعتقد السادس: لا بأس بتناول الحامل المشروبات الغازية

والحقيقة أنّ استهلاك هذا النوع من المشروبات مضرّ بالحامل، لاحتوائه على الكافيين والمحليات الصناعية البديلة عن السكر والتي قد تتسبب لها بارتداد مريئي وحرقة في المعدة وألم في الأسنان.

المعتقد السابع: إن تناولت الحامل كميات طعام أقل من المطلوب سيمتصّ الجنين الدهون منها

الحقيقة لا تختلف كثيراً عن هذا المعتقد، فالطفل يسرق الدهون فعلاً من أمه، ولكن، إن فعل ذلك، فهذا يعني بأنّ الأم لا تغذّي نفسها بشكلٍ جيد وهي تعرّض حياة طفلها للخطر.