

# منافع الرمان للحامل والجنين

تكثر منافع الرمان الغذائية والصحية على المرأة الحامل والجنين، فهي فاكهة تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الضرورية لهما ، مثل حمض الفوليك ، الفيتامين C و K والبوتاسيوم والحديد... بالإضافة الى نسبة عالية من الماء والسكريات والكربوهيدرات الجيدة.

ويساعد الرمان بالحفاظ على صحة القلب والشرايين لأنه يعدل نسبة الكوليسترول في الدم. كما يحتوي على انزيمات تعمل على محاربة هشاشة العظام والغضاريف . بالإضافة الى ذلك ، انه يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة ، التي تساهم بدورها في التخلص من الخلايا السرطانية في الجسم.

منافع الرمان للحامل والجنين :

## 1. يعالج الغثيان والقيئ

تتعرض الحامل الى أزمة مزعجة وهي متمثلة في القيئ والغثيان خلال الشهور الأولى من الحمل، وهو أمر طبيعي. تتمثل هذه الأزمة في الوصول الى مرحلة الجفاف وهنا يأتي دور الرمان في علاج هذه المشكلة ، بحيث انه يحتوي على عناصر غذائية تعمل على التئام المعدة.



## 2. يعالج الإمساك

يحتوي 1 كوب من الرمان على 7 غرام من الألياف ، التي تعمل بدورها على الوقاية من الإمساك خلال فترة الحمل. ويعد كوب من الرمان يساوي مقدار 25% من احتياجات الجسم اليومية من الألياف. علمًا بأن المرأة الحامل تحتاج الى حوالي 30 غرام من الألياف في اليوم ، أي مقدار كوب من الرمان.



## 3. يقي من الأنيميا

تتعرض الحامل الى خطر الإصابة بالأنيميا خلال هذه المرحلة الدقيقة . ويعتبر الرمان علاج فعال للوقاية من الأنيميا بما انه يحتوي على

نسبة مرتفعة من الحديد والفيتامين C ، الذي يعمل بدوره على امتصاص الحديد بالجسم.



#### 4. يحافظ على وزن المرأة الحامل

يساعد الرمان على المحافظة على وزن الحامل طوال فترة الحمل لأنه يحتوي على نسبة منخفضة بالسعرات الحرارية ، بما أن كوب من الرمان يحتوي تقريبًا على 145 سعرة حرارية . كما انه يحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية التي تساعد على تخفيف الحاجة الى الطعام وتعطي الإحساس بالشبع.



#### 5. يعزز طاقة الجسم

يعمل الرمان على تعزيز طاقة الجسم ويضفي اليه النشاط والحيوية لأنه يحتوي على الكربوهيدرات المفيدة للجسم.



#### 6. يقي من النزيف

أثبتت الدراسات الحديثة أن تناول الحامل لعصير الرمان الطبيعي بانتظام يحميها من النزيف خلال فترة الحمل.



#### 7. يُسهل عملية الولادة

يحتوي الرمان على مادة بيتاسيتوسترول ، التي تعمل بمثابة استروجين طبيعي ، والتي تساعد على التحفيز الحامل أثناء الولادة الطبيعية، كما يساعد الرمان في الطلق الطبيعي بالنسبة للحامل التي تُعاني من صعوبة في الولادة.



#### 8. يساعد في تنشيط عضلات الرحم

يعمل الرمان على تنشيط عضلات الرحم وحيث ينصح تناول حبوب الرمان الطازجة خلال الأشهر الأخيرة من الحمل وقبل مرحلة الولادة. تحتوي

حبوب الرمان على تركيز أكبر من الاستروجين الطبيعي مقارنةً مع عصير الرمان الطبيعي.



### منافع الرمان للجنين :

- يقي الرمان من العيوب الخلقية ، بما انه يحتوي على كميات كبيرة من الفيتامين B.
- يحمي دماغ الجنين طوال مرحلة الحمل ، لأن الرمان يقلل تلف أنسجة الدماغ لدى الجنين.
- يقوي عظام الأم والجنين لأنه عنصر غني بالفيتامين K والكالسيوم.
- يحمي الجنين من نقص الأكسجين ، فهو يعزز إمداد الدماغ بالأكسجين بحالات ضيق شرايين الدماغ والزهايمر.
- يحمي الرمان الجنين من حدوث تلف في الدماغ نتيجة لنقص الأكسجين.



كما ينصح الأطباء أن تتناول المرأة الممرضة الرمان في الأسبوع الأول من الولادة.