

# هل تعتبر الشوكولاتة خطراً على الحامل؟

تعد الشوكولاتة الملعون الأول للنساء حول العالم بشكل خاص، فإن أرادت أي إمراة تغيير مزاجها أو التخفيف من حدة التوتر ، فتلجأ على الفور لتناول قطعة من الشوكولاتة لكي تستمتع بمذاقها الشهي . بالإضافة إلى المذاق الشهي للشوكولاتة والشعور الرائع الذي تضفيه ، فهي تلعب دوراً مهماً في تحسين الحالة النفسية . لكن هل تعتبر الشوكولاتة خطراً على الحامل؟



تابع معنا 9 فوائد غذائية لفاكهه البرقوق للحامل والجنين على الرابط: <https://bit.ly/2sHUt1X>

في الحقيقة ، تحتوي الشوكولاتة على الكافيين ، لذلك خلال الحمل عليك وضع حصة من الكافيين في المشروبات بعين الاعتبار . لكن ، بالفعل لا يوجد دليل على أن تناول كمية معتدلة من الكافيين تشكل خطراً على الحامل . بالإضافة ، ينصح بإستهلاك ما لا يزيد على 200 ملجم باليوم من الكافيين أثناء الحمل.

اعرف حصة من الكافيين في الشوكولاتة :

لوج شوكولاتة داكنة صغير ، وزن 50 غراماً = 50 ملجم كافيين.

لوج شوكولاتة بالحليب ، وزن 50 غراماً = 25 ملجم كافيين.

9 حبات من شوكولاتة هيرشي كيسيس = 10 ملغم كافيين.

جواباً على سؤال : هل تعتبر الشوكولاتة خطراً على الحامل؟ فإن تناول الشوكولاتة بانتظام خلال فترة الحمل لا يفيد المرأة لوحدها فقط في شعورها بالسعادة ، ولكنه بالفعل يفيدها من الناحية الصحية ، اذ أنه يقي الجسم من تسمم الحمل . بالإضافة إلى ذلك ، تناول الشوكولاتة أثناء الحمل يساعد في تطور نمو الجنين.

وخلال فترة الحمل ينتاب الحامل الكثير من حالات الوجم على الأطعمة المختلفة ، ولكنك قد تشعر بالذنب بسبب زيادة الوزن ، لكن لحسن الحظ أن الشوكولاتة الداكنة هي من الأطعمة المسموحة لك ولتدليل نفسك بها أثناء الحمل . تتنوع فوائد الشوكولاتة الداكنة بالنسبة للحامل ، ومن أهم تلك الفوائد التي اكتشفها الباحثون نعرفك عليها :

أظهرت دراسة حديثة ، أن الشوكولاتة تحتوي على نسبة عالية من مركبات فلافانول ، التي تعمل عمل مضادات الاكسدة فتعمل بالتالي على تعزيز نمو الجنين والمشيمة وتخفض خطر الإصابة بأمراض القلب وخفض الكوليسترول المرتفع . فكلما كان لون الشوكولاتة داكناً فيكون محتوى مادة الفلافانول أكبر.

كما أوضح الباحثون خلال هذه الدراسة ، أن تطور الجنين ونموه لدى الأم التي تتناول 30 غراماً من الشوكولاتة يومياً ، كان أفضل بكثير من النساء الآخريات . فتناول المعتدل للشوكولاتة خلال الحمل مرتبط بانخفاض خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم أو ما يعرف باسم مقدمة الارتعاج .



إقرأي أيضًا 10 فوائد صحية للخوخ بالنسبة للمرأة الحامل

<https://bit.ly/2Jiu8S0>

من جهة أخرى ، تخفف الشوكولاتة الداكنة خطر إصابة الأم بتسسم الحمل ، الذي يسبب الولادة المبكرة ويهدد حياة الجنين . لذلك يمكن تجنب هذا التسمم عبر تناول الشوكولاتة الداكنة ، التي تحتوي على مادة التيوبرومين والتي تعزز المناعة.

تؤثر الشوكولاتة إيجابيًّا على سلوك الجنين ، فيكون بعد ولادته أكثر حيوية وسعادة، ذلك نتيجة تأثير المادة الكيميائية الفينيلتيلامين على الجنين . تعمل هذه المادة على تحسين مزاج الأم والذي ينتقل إلى الجنين.

تساعد الشوكولاتة على التخفيف من حدة التوتر والقلق خلال الحمل ، وبالتالي تصبح الأم قادرة على التعامل مع المواقف الجديدة والمختلفة بقدرة أكبر وبطريقة أفضل بكثير كما أنها تساعدها على تخفيف العصبية وعلى تحسين المزاج السيء .

أما بخصوص التوصية بتناول الشوكولاتة خلال فترة الحمل ، يجب على الحامل أن تختار الأنواع التي تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون والسكر ، فالأفضل هو الشوكولاتة الداكنة والتي تسعد على خفض نسبة الكوليسترول.

