

الاطعمة التي يجب على الحامل ان تتجنبها

هناك بعض الأطعمة التي على المرأة الحامل أن تتجنبها حتى لا تعرض جسمها وجنينها إلى مشاكل صحية.

فما هي؟

الأطعمة ذات الأصل الحيواني غير المطبوخة جيدا:

تحتوي هذه الأطعمة على مجموعة من البكتيريا و الفيروسات، إضافة إلى مجموعة من الطفيليات التي تسبب التسمم و بعض الأمراض الأخرى، لذلك ينصح باختبار اللحوم، الدواجن، والمواد الغذائية بميزان حرارة خاص للحد من هذه البكتيريا. كما يوصى بطبخ البيض بطريقة سليمة و تناوله صلبا، وتجنب تناول العجين غير المخبوز.

الأطعمة البحرية والأسماك:

بعض انواع السمك تتعارض مع تطوّر ونموّ أدمغة الأطفال وجهازه العصبي. لذلك، ينصح النساء الحوامل بتناول انواع من الأسماك التي تحتوي على نسب زئبق قليلة وتجنب سمك التونة الطبيعي الأبيض اللون لاحتوائه على نسب زئبق أعلى من الأسماك الأخرى.

المشروبات:

تناول المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين مثل القهوة، الشاي، وبعض مشروبات الطاقة، تعرض المرأة الحامل إلى خطر الإجهاض وانخفاض الوزن عند الولادة، لذلك يوصى بتقليل كمية الكافيين خلال اليوم.

فاكهة يجب تجنبها أثناء الحمل:

هناك مجموعة من الفاكهة يجب الابتعاد عن تناولها خلال فترة الحمل كالأناناس لأنه يهدد الحامل بخطر الاجهاض لاحتوائه على مادة تسمى البروميلين. تناول العنب الذي يتم رشه بالمواد الكيميائية سيعرض المرأة الحامل لاحتمال التعرض للتسمم.