6 فوائد غذائية وصحية لتناول الخيار خلال الحمل

تتنوّع منافع الخيار الصحية والغذائية بالنسبة لجسم الإنسان وما لا تعرفه الكثير من النساء الحوامل أن الخيار يقدم لها الكثير من الفوائد لجسمها وللجنين خلال فترة الحمل.

تعرفي معنا على فوائد الخيار العديدة على صحة الحامل والجنين:

مصدر للمياه: ان الخيار غني بنسبة عالية من المياه بتكوينه لذلك يعد عنصر غذائي مثالي للمرأة خلال الحمل لأنها بحاجة الى الكثير من الماء والسوائل خلال هذه الفترة كما انه يساعد على التخلص من السموم في الجسم وهو عنصر مثالي للحامل التي لا تشرب الكثير من المياه ويبعدها عن الاصابة بالجفاف.

مصدر مهم للألياف: يحتوي الخيار على نسبة عالية من الالياف لذلك يقي من الاصابة بالمشاكل خلال فترة الحمل. انه خفيف بالسعرات الحرارية لذلك يمكنك تناوله بقدر ما تشائين دون القلق بشان السمنة وزيادة الوزن.

المعادن: يعد الخيار مصدر مهم للمعادن وتحديداً الفوسفور والبوتاسيوم والماغنسيوم، الضرورية لجسم الحامل والجنين كما تساعد هذه المعادن على حماية الحامل من ارتفاع ضغط الدم خلال الحمل ويساعد البوتاسيوم على التخلص من نسبة حمض اليوريك الزائدة في الجسم ويمنع ترسبه في الكلى بالإضافة الى انه يحمي من الاصابة بالتهابات المسالك البولية وحصوات الكلى.

الفيتامين B: ان الخيار غني بالفيتامين B الذي يعمل على تحسين المزاج ويضفي الطاقة والنشاط الى المرأة خلال فترة الحمل كما انه يحميها من التقلبات المزاجية التي تؤثر على الجنين.

مصدر مضادات الأكسدة: يحتوي الخيار على نسبة عالية من مضادات الأكسدة من البيتا كاروتين والزياكسانثين والفيتامين A و C، هذه العناصر تعزز مناعة المراة الحامل وتعمل على مساعدتها على مكافحة العدوى.

السابونين: يعد السابونين مركب نباتي يخفض نسبة الكوليستلول

السيئة في الجسم ويحسن جهاز المناعة لدى الأم الحامل ويحميها من الاصابة بالسرطان.

الكولاجين: يحتوي الخيار على نسبة عالية من الكولاجين، الذي يحمي البشرة من التقدم في العمر ومن الإصابة بالسيليوليت كما انه يحافظ على حيوية البشرة ونضارتها وحيث يمكن استخدام الخيار لصنع قناع للبشرة خلال فترة الحمل.