

9 فوائد غذائية لفاكهة البرقوق للحامل والجنين

يعد النظام الغذائي الصحي والسليم والمغذي أهم ما يجب أن تهتم به المرأة الحامل وتحرص عليه فور العلم بخبر حملها. ويعتبر الطعام الذي تتناوله الحامل أساس كل شيء يخص الجنين، من طبيعة نموه الى صحته وصحة عظامه الى بناء وتقوية جهازه العصبي والمناعي وغير ذلك من أجزاء الجسم.



ويعتبر البرقوق من الفواكه التي يجب أن تتناولها الحامل طوال فترة الحمل لما يحمله من منافع لها وللجنين. لذلك، نقدّم أبرز 9 فوائد غذائية وصحية للبرقوق بالنسبة للحامل والجنين:

1. يقوي البرقوق جهاز المناعة ويقي الحامل من الإصابة بالأمراض ويحمي الجنين من الإصابة بالتشوهات الخلقية أو الإلتهابات والعدوى.
2. يساعد الحامل على التخلص من الإمساك، بسبب احتوائه على نسبة عالية من مضادات الأكسدة.
3. يمد جسم الحامل بالطاقة ويزيد الراحة الجسدية والنفسية، لأنه يحتوي على مجموعة كبيرة من الفيتامينات والمعادن.
4. يعزز الدورة الدموية ويقي من الإصابة بالانيميا وفقر الدم خلال الحمل بما أن يساعد على امتصاص الحديد في الجسم.
5. يحسّن حالة جهازها العصبي ويساعد على بناء الجهاز العصبي للجنين بشكل سليم، لأنه غني بالفيتامين B6.
6. يساعد البرقوق على التخلص من الشعور بالأرق ويحسن النوم ويرخي الأعصاب، بما يحتويه من خصائص مهدئة من حمض الكلوروجينك، الذي يقي من الإجهاد.



1. يحسّن مستويات السكر في الدم ويقي من مرض السكري، حيث أنه يحتوي على الفلافونويدات، التي تعمل على امتصاص الأنسولين في الجسم.
2. يضبط معدلات الكوليسترول ويحسّن مستويات الدهون الثلاثة في الدم لاحتوائه على الألياف القابلة للذوبان.

3. يساعد البرقوق المجفف على بناء عظام الجنين بشكل صحي وسليم لأنه يحتوي على مركبات الفينول والبورون والبوتاسيوم.