أطعمة يجب تجنبها أثناء الحمل

إنّ تناول وجبات متوازنة هو شيء أساسي ومهم جداً في كل الأوقات ولاسيما عندما تكونين حاملاً. يحتاج جسمك في هذا الوقت إلى المواد الغذائية الأساسية، كالفيتامينات والمعادن للمساعدة في نمو الطفل على أكمل وجه. فمعظم الأطعمة التي نتناولها خلال الحمل آمنة، ولكن هناك بعض الأطعمة التي يجب تجنبها لتجنب أي مشكلات ومخاطر قد تهدد سلامة الطفل في هذه المرحلة.

- المأكولات النيئة أو غير المطبوخة جيداً ينبغي عليك تجنب كل اللحوم النيئة أو غير المطبوخة جيداً بما في ذلك السمك، الدواجن واللحوم الحمراء. ويعود السبب إلى خطر الإصابة بتلوث البكتيريا القولونية، داء المقوسات والسالمونيلا.
- اللحوم الباردة والمصنعة من المعروف أنّ اللحوم الباردة والمصنعة قد تكون ملوثة الليستريا، والتي يمكن بدورها أن تسبب الاجهاض. فالليستريا لديها القدرة على العبور إلى الجنين مما يؤدي إلى نقل العدوى أو تسمم الدم وبالتالي تهدد حياة الطفل. إذا كانت حاملاً وأردت تناول هذه اللحوم، فيجب عليك أولاً طبخها أو تسخينها جيداً قبل الأكل.
- الأسماك التي تحتوي على مستويات عالية من الزئبق إنّ تناول كميات كبيرة من الزئبق أثناء الحمل

يؤدي إلى تأخر نمو وتطور دماغ الجنين.

- أسماك يجب تجنبها بالكامل: سمك المارلن، والسمك الخشن البرتقالي، وتايلفيش، وسمك أبو سيف، وسمك القرش والماكريل (الملك) وسمك التونة (الجاحظ، آهي).

- أسماك يمكن تناول ما لا يزيد على 180 جراماً في الشهر: باس البحر (التشيلي)، والقد، والهامور، والتونة (المعلبة، الأبيض والأصفر)، والسنابر، والكركند، والتروت والراهب.

- أسماك يمكن تناول ما لا يزيد على 180 جرام منها في الأسبوع: الأنشوجة، والسلطعون، والماكريل، والسردين، والسالمون، والقريدس، ومحار البحر، والكلماري والرنجة.

- البيض النيئ إنّ بعض الحلويات التي لا تخبز في الفرن قد تحتوي على البيض النيئ مثل حلاوة التيراميسو كما أنّ بعض الصلصات التي تحضر على الطريقة المنزلية مثل المايونيز وكل الصلصات التي تحضر من المايونيز إضافة إلى الآيس كريم المحضر على الطريقة المنزلية تحتوي على البيض النيئ. والخوف من البيض النيئ هو الإصابة ببكتيريا السالمونيلا. أما المنتجات التي تم تصنيعها تجارياً عادة ما تكون مبسترة ولذلك فإنّ الآيس كريم والمايونيز المبستر والمصنع يعد آمناً.

- الأجبان الطرية إنّ الأجبان الطرية المستوردة قد تحتوي على بكتيريا اللستيريا، والتي يمكن أن تسبب الاجهاض. من الأجبان التي يجب تجنبها: البري، وكاممبير، والروكفور، والفيتا، والجورجانزولا والأجبان المكسيكية. إنّ الحالة الوحيدة التي يمكن فيها تناول هذه الأجبان هو عند التأكد من أنّها مصنعة من الحليب المبستر. إن لم تجد ما يدل على ذلك فالأفضل تجنبها.

- الحليب غير المبستر إنّ شرب الحليب غير المبستر يعرضك إلى الإصابة ببكتيريا اللستيريا أيضاً. وأخص بالذكر حليب الجمل والذي عادة ما يكثر تناوله في دول الخليج. فعادة ما يكون حليب الجمل المتناول طازجاً من المزارع. أما إذا كان مصنعاً ومبستراً فيمكن تناوله بأمان.

- الكافيين على الرغم من أنّ معظم الدراسات تبين أنّ تناول الكافيين باعتدال قد يكون آمناً. فهناك دراسات تظهر أنّ تناول الكافيين قد يؤدي في بعض الحالات إلى الإجهاض. ولذلك يجب تجنب الكافيين خلال الأشهر الثلاثة الأولى للحد من احتمال حدوث الاجهاض. وكقاعدة عامة تشير إلى أنّه يجب أن تحدد كمية الكافيين المتناولة إلى أقل من 200 ملج يومياً خلال فترة الحمل. فالكافيين مدر للبول، مما يعني أنّه يساعد على إزالة السوائل من الجسم وهذا يمكن أن يؤدي إلى خسارة الكالسيوم والماء من الجسم. من المهم استبدال المشروبات الغنية بالكافيين بالماء، أو العصير أو الحليب. كما أنّ بعض الأبحاث الأخرى تظهر أنّ هناك ارتباطاً بين تناول كميات كبيرة من مادة الكافيين مع الولادة المبكرة، انخفاض في وزن الطفل عند الولادة وأعراض أخرى مزعجة للطفل. فالأسلم هو الامتناع عن استهلاك الكافيين في هذه الفترة.

- الخضروات غير المغسولة نعم، إنّ تناول الخضروات يعد آمناً وضرورياً في هذه المرحلة، ولكن من الضروري جداً التأكد من غسل الخضراوات جيداً وذلك تفادياً لاحتمال التعرض لداء المقوسات. فبكتيريا

التاكسوبلازما عادة ما تلوث التربة التي تزرع فيها الخضراوات. وهي نفسها البكتيريا التي قد تنقل مع القطط.