

البطيخ.. كنز من الفوائد الصحية للحامل



«تنتهي المرأة الحامل تناول العديد من الأطعمة في مراحل معينة من الحمل، ولكن يجب عليها أن تختار أطعمة صحية مفيدة وغنية بالعناصر الغذائية المفيدة لها وللجنين، وربما من أهم تلك الأطعمة "البطيخ".

يُعتبر البطيخ الطازج مصدراً ممتازاً لفيتامينات "أ" و"سي" و"ب6"، كما يحتوي على البوتاسيوم والمغنيسيوم، وهي عناصر مهمة للجسم بشكل عام وأثناء الحمل بشكل خاص، ذلك بالإضافة إلى "الليكوبين" وهو مضاد أكسدة طبيعي يساعد في الوقاية من أمراض القلب والسرطان وكذلك تعزيز نظام المناعة وتقليل حساسية البشرة للشمس.

فوائد البطيخ

أكدت "جمعية الحمل الأمريكية" أهمية تناول ثلاث حصص من الفاكهة الطازجة يوميًا أثناء الحمل، وبالطبع فإن البطيخ يمكن أن يكون أحد الخيارات، لما له من فوائد للحامل، من بينها:

- يساعد في تخفيف الحرقة التي تتعرض لها الحامل.
- يحافظ على رطوبة جسم الحامل لاحتوائه على مستويات عالية من الماء والفيتامينات.
- تخفيف إجهاد الحمل ومساعدة الجسم على طرد السموم.

- تقليل الشعور بالقيء والغثيان في شهور الحمل الأولى.

- التخفيف من تشنجات العضلات لاحتوائه على البوتاسيوم والماغنيسيوم. ►