فوائد السمك للحامل



◄يُعدّ السمك أحد أكثر أنواع الأطعمة البحرية التي تساعد على بناء الجسم، حيث يتمّ تحضير العديد من الأطباق البحرية المفضّلة لدى فئة كبيرة من الأشخاص حول العالم منه، ومن أكثر أنواع الأسماك التي يتهافتُ الجميع على تناولها: السلمون وسمك السردين والقريدس، فالأسماك تحتوي على نسبة عالية من البروتين والمعادن مثل: البوتاسيوم والفوسفور والفيتامينات المختلفة، وهذا ما يجعلُها طعاماً يُنصح به الحامل خلال فترة الحمل، وسيتم في هذا المقال تقديم أهم المعلومات حول فوائد السمك للحامل خاصّةً والفوائد الصحّية التي تعود على الجسم عند تناوله بالتفصيل.

فوائد السمك للحامل

تحتوي الأسماك على العديد من المركّبات الغذائية والأحماض الأمينية وغيرها من القيم الغذائية التي تم إشارة لها مسبقاً، وهذا ما يُفسّر سبب تعدّد فوائد السمك للحامل والجنين، وهي كالآتي:

- ينصح بتناول السمك في الأشهر الأخيرة من الحمل لضمان نموّ الجنين وولادته بوزنه الطبيعي.

- يساعد السمك المرأة الحامل في التخلّص من التعب والإرهاق.

- للسمك القدرة الفعّالة على التقليل من خطر الولادة المبكرة.

- يحافظ على صحّة قلب الحامل ويقوي عضلة القلب.

أضرار تناول السمك على الحامل

إنّ للسمك بعض المضاعفات الصحّية التي تؤدّي إلى حدوث مشاكل خلال فترة الحمل للحامل وللجنين، حيث ينصح بالحامل أن تتناول أسماك السلمون على سبيل المثال؛ لعدم احتوائها على نسبة مرتفعة من عنصر الزئبق، ومن هذه الأضرار ما يأتي:

- إنّ تناول السمك بكميات كبيرة خلال فترة الحمل قد يؤدّي إلى حدوث خلل في عملية اكتمال نمو الدماغ، ويعود السبب إلى احتواء الأسماك على نسبة عالية من عنصر الزئبق.

- إنّ تناول أنواع معيّنة من الأسماك مثل سمك القرش أو الماكريل يرفع من نسبة التعرّض للإجهاض.

- يمنع على الحامل تناول الأسماك النيئة مثل السوشي؛ لما تحدثه من ضرر على صحّة الحامل والجنين على حدٍّ سواء.

فوائد السمك العامّة

للسمك العديد من الفوائد الصحّية التي تساعد على صحّة جسم الإنسان وتحافظ على نشاط أجهزته، ومن أهم هذه الفوائد ما يأتي:

- يُعدّ الغذاء الأفضل للحفاظ على صحّة الدماغ.

- يدخل السمك في علاج الاضطرابات النفسية مثل مرض الاكتئاب.

- يحتوي السمك على نسبة عالية من البروتين الذي يعمل على حماية القلب والأوعية الدموية والشرايين بعيداً عن الأمراض.

- إنّ تناول السمك بكميات معتدلة خلال الأسبوع يساعد في الحفاظ على معدل الكولسترول النافع في الدم ضمن الحدّ الطبيعي ويقلّل من نسبة الكوليسترول الضار.

- يساعد السمك في الحفاظ على صحّة النظر ويقوي شبكية العين.

- يعالج العديد من المشاكل التي تواجه الجهاز الهضمي مثل الربو وأمراض الحساسية.

- يساعد السمك في الحفاظ على صحّة العظام والعضلات ويدخل في علاج العديد من الأمراض التي قد تواجهه مثل التهاب المفاصل.

- يساعد في المحافظة على مستوى السكر في الدم، ويحدّ من ارتفاعِه.

- يحتوي السمك على نسبة عالية من الأحماض الأمينية التي تعمل على الوقاية من الإصابة بمرض السرطان.►