فوائد الملفوف للحامل



◄خلال فترة الحمل، تكون هناك أهميّة كبيرة للنظر إلى النظام الغذائي، حيث تحتاجين لتناول أطعمة معيّنة بشكل أكبر، والتقليل من أطعمة أُخرى، والامتناع أيضاً عن أنواع من الطعام، ولأنّ الخضروات والفاكهة هما قوام النظام الغذائي للمرأة الحامل، فإنّنا اليوم نتناول فوائد الملفوف للحامل بشكل خاصّ، وكيف يمكن أن يساعد في إمداد الأُمّ بالتغذية اللازمة للحصول على حمل صحّي ومُعافى.

أهميّة الخضروات في فترة الحمل

أثناء فترة الحمل، ينصح الأطباء وخبراء التغذية بملء نصف الطبق في الوجبات بالخضروات والفاكهة، ويُنصح بالخضروات ذات اللون الأخضر بشكل خاصّ، وأيضاً الحمراء والبرتقالية، حيث أنّه كلّما كان لون الخضار والفاكهة داكنة أكثر، كلّما زادت المواد الغذائية الموجودة فيها. من المواد الغذائية تلك البيتاكاروتين، والكلوروفيل، واللوتين، والأنثوسيانين، وهي مواد ضرورية للحفاظ على صحّة العينين، ومضادات للأكسدة، وتوفر الفيتامينات مثل فيتامين K الذي يوفره الكلوروفيل.

فوائد الملفوف للحامل

وفقاً لجمعية الحمل الأمريكية، يعدّ كوب من الملفوف واحد من الحصص الموصى بها في النظام الغذائي أثناء الحمل، حيث تشمل فوائد الملفوف للحامل ما يلي:

- يحتوي على الكالسيوم الضروري لبناء عظام قوية.

- يحتوي على الحديد الذي يساعد على الوقاية من فقر الدم للحامل.

- يحتوي على حمض الفوليك الذي يحدّ من تشوهات الأجنة خاصّة الأنبوب العصبي.

- يحتوي كلّ كوب من الكرنب المطبوخ على 2.8 غرام من الألياف، وهو ما يعادل 12% من القيمة اليومية الموصى بها، ممّا يساعد على الوقاية من إمساك الحمل.

- الملفوف مصدر مهم لفيتامين C وفيتامين K.

- الملفوف منخفض في كثافة الطاقة، ممّا يعني أنّه يمكن تناول الكثير منه دون الحصول على سعرات حرارية كثيرة، ممّا يحدّ من خطر زيادة الوزن غير المرغوب بها أثناء الحمل.

- الملفوف هو أيضاً مصدر ممتاز للفيتامينات C وK.

تحذير مهم لتناول الملفوف أثناء الحمل

من الأفضل تناول الكرنب المطبوخ أثناء الحمل، حيث أنّ النئ منه يمكن أن يكون عرضة لاحتوائه على البكتيريا والطفيليات بشكل كبير، ممّا قد يسبّب العدوى، مثل الليستيريا التي من المرجح أن توجد في الخضروات الورقية النيئة، ويمكن أن تسبّب الإصابة بها حدوث الإجهاض، أو الولادة المبكرة، وقد تسبّب وفاة الطفل.

ووفقاً لجمعية الحمل الأمريكية، فإنّ النّساء الحوامل أكثر عرضة للإصابة بهذه العدوى أكثر من غير الحوامل، لذلك من الأفضل البقاء في الجانب الآمن وتناول الكرنب مطبوخاً في الحساء أو سلقه مع خضروات أُخرى، أو على هيئة محشي الملفوف ولكن بطريقة صحّية.►