

غذایی که قد کودک شما را بلند می‌کند

تهران (پانا) - پروتئین‌ها معمولاً متشکل از اسید آمینه‌ها هستند، که سلول‌های بدن مادران باردار و جنین داخل رحم این افراد را می‌سازند. با توجه به این توصیفات، برای این که بدن کودکی کشیده و بلند شود و از رشد کافی برخوردار باشد.

به ZWNJ& گزارش برنا، فرزند قد بلند با خوردن خرما؛ خرما یک منبع غنی از پروتئین، فیبر و بسیاری از ویتامین‌ها ZWNJ& مختلف است، در حالی که چربی بسیار کمی دارد. همچنین، این میوه مغذی حاوی ترکیبی از فیبر محلول و نامحلول می‌باشد که مصرف آن برای حفظ سلامت سیستم گوارشی زنان باردار و جنین داخل رحم این افراد بسیار مفید است. همچنین، جالب است بدانید که میوه خرما دارای مقدار مناسبی از قند طبیعی بوده و سرشار از پتاسیم و سدیم کمتری می‌باشد ZWNJ&. در نتیجه، می‌توان ادعا کرد که مصرف آن به تنظیم سیستم عصبی مادران باردار و جنین داخل رحمشان کمک زیادی خواهد نمود.

در ادامه این مقاله، به برخی از مهم‌ترین مزایای مصرف خرما در دوران بارداری اشاره شده است. این موارد عبارتند از:

۱- تامین انرژی لازم در دوران بارداری با خرما:

بدن زنان در دوران بارداری، به مقدار زیادی انرژی نیاز دارد، که مصرف خرما سریع ZWNJ&ترین راه برای ارائه انرژی به بدن این افراد خواهد بود.

۲- داشتن بدن کشیده و بلند جنین با خوردن خرما در دوران بارداری:

پروتئین ZWNJ&ها معمولاً متشکل از اسید آمینه ZWNJ&ها هستند، که سلول ZWNJ&های بدن مادران باردار و جنین داخل رحم این افراد را می‌سازند. با توجه به این توصیفات، برای این که بدن کودکی کشیده و بلند شود و از رشد کافی برخوردار باشد، باید از دوران جنینی و در داخل رحم مادرش پروتئین کافی دریافت کند. پس، مادران حامله باید برای حمایت از رشد نوزاد داخل رحم خود و برآورده نمودن نیازهای بدن او حتماً پروتئین را به مقدار مناسبی مصرف کنند.

۳- کنترل وزن در بارداری با خرما:

از آن جایی که برای سالم نگه داشتن دستگاه گوارش زنان باردار، باید بدن این افراد را از بروز مشکل یبوست در امان نگه داشت، پس مصرف میوه خرما که دارای مقدار فیبر بالایی است، گزینه خوبی خواهد بود. علاوه بر این موارد، مصرف میوه خرما می‌تواند سطح کلسترول خون مادران باردار را تنظیم نموده و بدن این افراد را از ابتلا به انواع عفونت‌ها محافظت نماید. با آغاز روند بارداری، مادران در معرض خطر ابتلا به فشار خون و دیابت دوران بارداری قرار دارند، که مصرف فیبر زیاد در این دوره حساس کمک خواهد کرد تا از بروز این مشکلات در بدنشان جلوگیری کنند.

در نهایت، فراموش نکنید که مصرف میوه خرما در دوران بارداری، برای حفظ وزن متعادل زنان نیز بسیار مفید است.

به دلیل این که اغلب زنان در دوران بارداری خود، بیش از حد گرسنگی می‌کنند، پس مصرف فیبرزیاد می‌تواند احساس گرسنگی را در بدن آن‌ها کنترل کرده و احساس پر بودن معده را برای یک مدت طولانی فراهم می‌کند.

همانطور که می دانید فولات و یا اسید فولیک در تشکیل سلول های جدید بدن زنان باردار و جنین داخل رحم این افراد بسیار موثر بوده و از بروز مشکل کم خونی در بدن زنان باردار جلوگیری می کند. همچنین، مصرف این میوه در پیشگیری از بروز نقائص هنگام تولد در بدن نوزادان که بسیار هم خطرناک است، مفید می باشد. در نهایت، جالب است بدانید که مصرف منظم این میوه ممکن است از آسیب رسیدن به مغز و نخاع نوزاد، مانند بروز بیماری اسپینا بیفیدا و آنانسفالی در بدن او هم جلوگیری کند.

۵_ رشد استخوان جنین با ویتامین K موجود در خرما:

ویتامین K نقش کلیدی در لخته شدن خون زنان باردار داشته و در قوی نگه داشتن استخوان های بدن خود مادر باردار و جنین داخل رحم او هم نقش حیاتی بازی می کند. همچنین، فراموش نکنید که کمبود ویتامین K در بدن مادران باردار می تواند بسیار خطرناک باشد، چون این مادران در هنگام بروز جراحات و زخم ها در معرض خطر لخته نشدن خون قرار می گیرند که این حالت می تواند زندگی خود مادر و جنین داخل رحم او را تهدید کند. علاوه بر این موارد، کمبود این ویتامین در بدن زنان باردار، باعث رشد نیافتن استخوان های جنین داخل رحم او خواهد شد.