5 أطعمة ومشروبات يجب التخلي عنها خلال مرحلة الحمل... طبيبة توضح



خلال فترة الحمل عادة ما تكون النساء أكثر انتباها لما يجب تناوله أو شربه، إلا أن هذا البرنامج الغذائي قد يكون أحيانا مبنيا على نصائح ومعلومات غير دقيقة.

ووفقا لأخصائية التغذية شارلوت ستيرلينغ ريد، "فإن العديد من النساء الحوامل يقعن في فخ الخرافات الشائعة ويقيدن أنفسهن دون داع".

ولذلك، توضح شارلوت أن "هناك خمسة أطعمة ومشروبات يعتقد بشكل شائع أنه يجب التخلي عنها خلال فترة الحمل، ولكنها في الواقع آمنة عند تناولها بشكل صحيح".

1. القهوة

تقول شارلوت، التي تدير موقع Nutrition SR: "يمكنك بالفعل تناول القهوة أثناء الحمل. الأمر المهم الذي يجب أن تكون على دراية به هو الحد اليومي. وإذا كنت ستلتزمين بالمبادئ التوجيهية، فيجب ألا

تتناولي أكثر من 200 مغ من الكافيين يوميا".

والخبر السار هو أنه لا يوجد سوى نحو 100 مغ في كوب نموذجي من القهوة، لذا يمكنك الحصول على فنجانين.

ولكن يجب على الأمهات معرفة أن القهوة التي تنتجها سلاسل المتاجر الكبرى يمكن أن تحتوي على كمية أكبر بكثير، لذا يجب التحقق دائما من الملصقات.

وأضافت شارلوت: "إن تناول الكثير من الكافيين بانتظام يمكن أن يزيد من خطر حدوث مضاعفات عند الولادة بالنسبة للطفل".

2. جبن ستيلتون

من الجيد أن تدرج النساء الحوامل جبن الستيلتون في خطة النظام الغذائي الخاص بهن أثناء الحمل، وفقا للخبيرة.

وقالت شارلوت إنه: "على الرغم من أنه لا يُنصح باستخدام بعض أنواع الجبن الأزرق الطري، مثل الجبن الأزرق الدنماركي وجورجونزولا وروكفورت، بسبب خطر الليستريا، إلا أنه لا بأس في استهلاك الجبن شبه الصلب".

وهذا يعني أن أنواع Edam وStilton وManchego وFontina وEmmental وProvolone لا ينبغي أن تسبب أي مشاكل، طالما أنها مبسترة (ما يقتل البكتيريا الضارة).

وشرحت شارلوت: "كثير من الناس يخطئون في هذا الأمر لأن الأمر معقد بعض الشيء عندما يتعلق الأمر بالجبن أثناء الحمل. من غير المحتمل أن تحمل الأجبان الأكثر صلابة الليستريا، لذا فإن المخاطر أقل بكثير. وتوفر الرطوبة بيئة مثالية لنمو البكتيريا، لذا يجب تجنب الأجبان الطرية والرطبة".

3. السوشي

يعد السوشي آمنا للأكل أثناء الحمل، بشرط أن يتم طهي السمك أولا.

وقالت شارلوت: "لا يُنصح باستخدام الأسماك النيئة والمحاريات النيئة أثناء الحمل بسبب خطر الإصابة بالليستيريا. قد يكون هذا ضارا بالجنين".

والنساء الحوامل أكثر عرضة للإصابة بداء الليستريات (عدوى تسببها بكتيريا الليستيريا) بعشر مرات أكثر من عامة السكان، وفقا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

وتشمل أعراض الإصابة القيء والإسهال، وفي حالات نادرة يمكن أن تؤدي إلى الإجهاض أو الإملاص (ولادة جنين ميت) أو الولادة المبكرة.

4. الفول السوداني

أشارت شارلوت إلى أن "هناك أسطورة تقول إن النساء الحوامل لا يمكنهن تناول المكسرات، بما في ذلك الفول السوداني وزبدة الجوز، ولكن هذا ليس هو الحال على الإطلاق".

وأضافت: "يُنصح بتجنب الفول السوداني أو المكسرات فقط إذا كنت تعاني من حساسية تجاهها".

5. البيض

يمكن للنساء الحوامل تمناول البيض بشكل آمن، سواء كان مطبوخا بالكامل أو مطبوخا جزئيا أو حتى نيئا، بشرط أن يكون الدجاج قد تم تطعيمه ضد السالمونيلا.

وحتى في حال لم يتم تطعيم الدجاج، فلا بأس بتناول البيض مطبوخا جيدا.

وأوضحت شارلوت: "البيض النيئ لديه خطر طفيف للإصابة (بالسالمونيلا)، والذي يمكن أن يجعل المرأة الحامل مريضة بسبب التسمم الغذائي".