

detkityumen.ru

Арбуз для беременных. Можно или нет?

Разгар лета – самое время пополнить рацион сладкими и свежими арбузами. Тем более что они не только вкусные, но еще и полезные, особенно для беременных.

Арбуз отлично подойдет будущим матерям вне зависимости от срока беременности. Ведь этот сладкий плод облегчает изжогу и уменьшает отеки. Кроме того, арбуз помогает избежать обезвоживания организма в летний день и даже борется с утренним недомоганием.

Наконец, благодаря своему разнообразному минеральному составу, арбуз предотвращает мышечные спазмы, так часто встречающиеся в последнем триместре. А благодаря ликопину, которого в арбузе больше, чем в помидорах, этот сладкий плод снижает риск возникновения онкологических заболеваний и проблем с сердцем.

Покупайте арбузы только в сезон – не раньше начала августа, потому что ранние арбузы, как правило, просто напичканы нитратами для придания им товарного вида. А это может привести к тяжелому отравлению. Как отмечают медики, особенно опасно отравление нитратами для беременных, потому что может привести к выкидышу, преждевременным родам и даже внутриутробной гибели плода.

Согласно выводам исследования, опубликованного в журнале International Journal of Gynecology and Obstetrics, ежедневное употребление 4 миллиграмм ликопина снижает риск преэклампсии в два раза! Это примерно три кусочка арбуза.

А как насчет будущего ребенка? Арбуз содержит витамины А, С и В12, а также калий и магний, все они положительно влияют на развитие мозга и зрения малыша, а также помогают создать устойчивую нервную и иммунную систему. И весь этот набор полезнейших витаминов и минералов приятен ещё и тем, что в 100 граммах арбуза – всего 50 калорий!

Будьте осторожны!

Покупайте арбузы только в сезон – не раньше начала августа, потому что ранние арбузы, как правило, просто напичканы нитратами для придания им товарного вида. А это может привести к тяжелому отравлению. Как отмечают медики, особенно опасно отравление нитратами для беременных, потому что может привести к выкидышу, преждевременным родам и даже внутриутробной гибели плода.

Также лучше не рисковать и сначала дать попробовать небольшую порцию арбуза папе малыша, понаблюдать за его самочувствием, а потом уже пробовать самой.

Один "арбузный рецепт" против утренней тошноты

Некоторые бывалые мамы уверены, что отличное средство спасения от утренней тошноты – арбузный сок или леденец. Даже если вы не обладаете кулинарным талантом, не расстраивайтесь – можно найти сотни простых рецептов, как приготовить блюдо из арбуза!

Чтобы сделать вкусный сок, нужно разрезать арбуз на кубики, вытащить из плода семена и взбить в блендере. Затем полученную массу стоит пропустить через сито, чтобы избавиться от лишней мякоти и волокон. Сок готов! По желанию можно добавить столовую ложку цитрусового сока (лайма, лимона или апельсина).

А если вы хотите сделать леденец, то вам нужно так же разрезать арбуз на кубики, вытащить из плода семена и взбить в блендере вместе с цитрусовым соком. Пропустить через сито и залить в специальные формочки. Можно сделать формочки самостоятельно из фольги, при этом верхнюю часть фольги нужно аккуратно отрезать и вставить туда палочку.

Час в морозильнике – и леденец готов! При желании еще до заморозки можно добавить нежирный йогурт, лимонад, фруктовый сок или фруктовое пюре.

<https://www.proaist.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category133/4634/