
(٤٢) أطعمة تضر الحامل والمرضع وأخرى تفييدها

الأناناس pineapple :

- يفضل عدم الإكثار من الأناناس خلال الحمل، كما أن شرب كمية كبيرة من عصير الأناناس عند الحوامل يؤدي إلى انقباضات في عضلات الرحم مما يسبب الإجهاض.

عرق السوس licorice :

- لأن عرق السوس يجبس الماء في الجسم ويمنع إدراره يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وفي ذلك خطورة على الحوامل والمرضعات.

الزعفران Saffron :

- يؤدي إلى سقوط الأجنة.

العصفر safflower :

- يجب عدم استعمال العصفر بكثرة للأمهات المرضعات والحوامل.

الهليون Asparagus :

- يمنع سقوط الحمل ويساعد على إنتاج كريات الدم الحمراء.
- هو مغذي يحتوي على نسبة عالية من folic acid وهو مطلوب أثناء الحمل.

التفاح apple:

- يمنع الإجهاض خصوصاً الطبقة التي تلي القشرة مباشرة وهي غنية
بالأملاح والأحماض.

الحلبة fenugrek:

يجب الامتناع عن تناول الحلبة لدي الحوامل لأنها من المنشطات الرحمية.

