

گیاه بادام زمینی شیر مادر را افزایش می دهد

دکتر محمد حسین صالحی سورمقی با بیان این مطلب گفت: گیاه بادام زمینی 30 تا 35 درصد روغن دارد، ولی خوشبختانه روغن آن چربی یا کلسترول را بالا نمی برد.



سلامت نیوز: دکتر محمد حسین صالحی سورمقی با بیان این مطلب گفت: گیاه بادام زمینی 30 تا 35 درصد روغن دارد، ولی خوشبختانه روغن آن چربی یا کلسترول را بالا نمی برد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان؛ وی افزود: روغن بادام چربی را تعدیل می کند و جزو روغن های سبک و بسیار مقوی است که 50 درصد پروتئین دارد البته بعضی از این گیاهان ممکن است به دلایل مختلف برای تعدادی از مادران محدودیت یا ممنوعیت مصرف داشته باشد.

این داروساز با بیان این که بعضی از خواص یا مزه گیاهان به شیر منتقل می شود، گفت: این امر می تواند بر کودک تاثیرات مثبت یا منفی بگذارد مثلا بعضی از گیاهان باعث نفخ می شود و این اثر به شیر منتقل شده و می تواند در کودک ایجاد نفخ و ناراحتی (دل درد) کند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران خاطرنشان کرد: مصرف مواد مغذی به مقدار لازم و کافی در دوران شیردهی، مادر را در تداوم شیردهی موفقیت آمیز خود کمک می کند. تغذیه مناسب مادر در این دوران برای حفظ بنیه، سلامت و اعتماد به نفس او و همچنین تامین نیازهای تغذیه ای نوزاد ضروری است.

وی ابراز داشت: توجه به تغذیه دوران شیردهی از جهت حفظ و نگهداری ذخایر بدن مادر نیز اهمیت زیادی دارد برخی از گیاهان با مکانیسم های مختلف و اکثرا از طریق تحریک غدد تولید شیر باعث افزایش شیر مادران شیرده می شوند.

دکتر صالحی بیان کرد: از گیاهانی که شیر مادران را افزایش می دهند می توان به زیره سیاه، زیره سبز و رازیانه اشاره کرد که هر سه از خانواده جعفری است و رایحه خوبی نیز دارند. همچنین رازیانه خاصیت ضدنفخ نیز دارد. میزان مصرف این گیاهان یک قاشق مرباخوری است که اگر به صورت پودر شده باشد، تأثیر بیشتری خواهد داشت.