



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

HAMİLELER İÇİN KARPUZ

Yaz günlerinin bol sulu, serinletici yiyeceği karpuzun hamileler için önemli faydaları bulunuyor. Uzmanlar, konuyla ilgili olarak "Kalorisi son derece düşük olmasına karşın karpuz hamilelikte cildin güneşten korunmasından, mide yanmalarının önlenmesine kadar pek çok fayda sağlıyor. Karpuz bebeğin beyin ve sinir sisteminin gelişiminde büyük önem taşıyan vitamin ve mineralleri de içeriyor. Anne adayları karpuzu çok tüketmeli" önerisinde bulundu.

Karpuzun hamileler için sağladığı faydalardan bazıları şöyle sıralanıyor: "Mide yanmasını hafifletiyor. Vücutta su toplanmasını önlemeye yardımcı oluyor. Yüksek sıvı içeriği ve içerdiği meyve şekerleri bulantıları hafifletiyor ve dehidratasyonu (vücudun susuz kalması) önüyor, içerdiği mineraller son üç ayda sık yaşanan krampları önlemeye yardımcı oluyor, iyi bir lif kaynağı olduğundan bağırsak hareketlerini düzenliyor. Karpuz domatesten daha fazla likopen içeriyor.