هل تناول العسل آمن أثناء الحمل؟ تعرفي على التفاصيل



ربما سمعت أن الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة لا ينبغي أن يتناولوا العسل، وهذا صحيح، إذ يوصي الخبراء بتأجيل تقديم العسل للأطفال لأنه قد يحمل بكتيريا خطيرة تهدد صحة الرضع.

ولكن هل تستطيعين تناول العسل خلال الحمل؟

يقول الأطباء لموقع "Parents" المهتم بصحة الأم والطفل، إن: "تناول العسل في أثناء الحمل آمن بشكل عام لك ولطفلك الذي لم يولد بعد".

لماذا يشكك البعض بسلامة العسل للأم الحامل؟

السبب الذي يجعل بعض الناس يشككون في سلامة العسل، هو أنه يحتوي أحياناً على جراثيم بكتيرية تسمى Clostridium botulinum. قد تنمو هذه البكتيريا بسرعة في أمعائك، وتنتج سموماً عصبية تؤدي إلى التسمم الغذائي، وإلى مرض نادر وخطير يمكن أن يسبب ضعفاً وشللاً في الذراعين والساقين ومنطقة

البطن والجهاز التنفسي.

ومع ذلك، فإن هذا الخطر لا يشكل مصدر قلق بالنسبة لمعظم الأطفال والبالغين، وتقول الدكتورة ساندي بروكتر، أستاذة التغذية في جامعة ولاية كانساس، إن الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن عام واحد والبالغين الأصحاء، بما في ذلك الحوامل، يمكنهم تناول العسل بأمان؛ لأن أنظمتهم المناعية تحمي من أي بكتيريا قد يحتويها العسل.

من هم الأشخاص الذين يفضل أن يبتعدوا عن تناول العسل؟

بالنسبة لبعض الأشخاص، من الأفضل اتباع بعض الاحتياطات قبل تناول العسل، خصوصًا من يعانون من حالات صحية معينة مثل:

اضطرابات الجهاز الهضمي

إذا كنت تعاني اضطرابات في الجهاز الهضمي، فقد تحتاج إلى اتخاذ بعض الاحتياطات. على سبيل المثال، قد يواجه الأشخاص الذين خضعوا لجراحة في الأمعاء أو المعدة، أو يعانون مرض "كرون"، صعوبة أكبر في معالجة الجراثيم البكتيرية، التي قد توجد في العسل الخام غير المصفى.

تناول المضادات الحيوية

يمكن للمضادات الحيوية أن تقضي على البكتيريا "النافعة" في أمعائك، التي تقاوم عادةً الجراثيم البكتيرية. إذا كنت تتناول المضادات الحيوية، أو توقفت عن تناولها، فاستشر مقدم الرعاية الصحية لمعرفة ما إذا كان من الجيد الحد من تناول العسل في نظامك الغذائي مؤقتًا.

سكري الحمل

تقول الدكتورة أندريا تشيشولم، أخصائية أمراض النساء والتوليد في مركز كودي الإقليمي للصحة في كودي، وايومنغ "في حالات الحمل المعقدة بسبب سكري الحمل، من الأفضل تقليل أي محليات مضافة، بما في ذلك العسل، لأنها قد ترفع مستوى الجلوكوز في الدم".

ومع ذلك، تفضل الدكتورة تشيشولم العسل على السكر أحيانًا بالنسبة لأولئك الذين يعانون سكر الحمل. وتؤكد "يتمتع العسل بمؤشر جلايسيمي أقل قليلاً، ويضم فيتامينات إضافية وخصائص مضادة للأكسدة، ما يجعله خيارًا أفضل".