

کد خبر: 135134 تاریخ: 1393/2/26 08:29

### تأثیر غذای مادر بر جنین

کودک عضو رسمی بدن مادر نیست، اما به هر حال، از خون و غذای او تغذیه می‌کند و پرورش می‌یابد.

به گزارش [نامه نیوز](#) به نقل از ایران مطلب، غذای یک خانم باردار باید طوری غنی و کامل باشد که از یک طرف، احتیاجات غذایی بدن خود او را تامین کند تا نیروی بدنی و تندرستی خویش را از دست ندهد و بعدا بتواند صحیح و سالم به زندگی ادامه دهد و از طرف دیگر، مواد غذایی و مصالح ساختمانی جسم و جان کودک را که بسیار پیچیده و متنوع است در اختیارش قرار دهد تا آن کودک معصوم بتواند به خوبی پرورش یافته و نیروهای درونی خویش را آشکار سازد.

بنابراین، برنامه غذایی یک خانم آبستن باید حساب شده و بسیار دقیق باشد، زیرا فقدان یا کمبود بعضی مواد غذایی و ویتامین‌ها، ممکن است سلامت مادر را در معرض خطر قرار دهد یا به جسم و جان کودک لطمه غیر قابل جبرانی وارد کند. تغذیه مادر به قدری از نظر اسلام اهمیت دارد که به زنان آبستنی که روزه برای خودشان یا کودک‌شان ضرر دارد، اجازه می‌دهد روزه‌های واجب ماه مبارک رمضان را افطار کنند و بعدا قضایش را بگیرند.

وضع تغذیه مادر در ایام بارداری، حتی در اخلاق و مقدار هوش و استعداد کودک نیز تأثیر فراوانی دارد، زیرا اعصاب و مغز کودک از غذای مادر درست می‌شود و هر نوع غذایی اثر مخصوص دارد. در اسلام نیز تصریح شده که غذای مادر در پرورش اخلاقی کودک موثر است:

پیغمبر اکرم (صلی الله علیه وآله) فرمود: زنان آبستن در آخرین ماه‌های بارداری خرما بخورند تا فرزندان‌شان خوش اخلاق و بردبار شوند.

همچنین ایشان فرمود: به زنان آبستن سفارش کنید که «به» بخورند تا فرزندان‌شان خوش اخلاق شوند.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) نیز می‌فرماید: «به» بخورید و این میوه را به دوستان هدیه کنید، زیرا نور چشم را زیاد می‌کند و قلب‌ها را مهربان می‌گرداند. به زنان آبستن «به» بخورانید تا فرزندان‌شان زیبا شوند. (در روایت دیگر فرمود: تا اخلاق فرزندان‌تان خوب شود).

امام رضا (علیه السلام) فرمود: خوردن «به» عقل و هوش را زیاد می‌کند.

پیغمبر اکرم (صلی الله علیه وآله) فرمود: هر زن آبستنی که خربزه بخورد، بچه‌اش زیبا و خوش اخلاق می‌شود.

حضرت صادق (علیه السلام) فرمود: شیر غذای پیامبران است.

اغلب خانم‌ها هنگام بارداری دچار کمبود کلسیم شده به پا درد، کمردرد و شکستن ناخن مبتلا می‌شوند. از این رو به بانوان باردار توصیه می‌شود خوردن میوه‌ها و سبزیجاتی را که کلسیم زیاد دارند، فراموش نکنند.

بهترین غذا برای عموم مردم به ویژه بانوان باردار سبزی‌های خام و پخته و انواع میوه‌هاست. گیاهان و درختان، مواد غذایی را از زمین، آب، هوا و نور خورشید می‌گیرند و برای ما غذا درست می‌کنند. غذای سالم و طبیعی، همه میوه‌ها مفید هستند مخصوصاً مرکبات: سیب، به، گلابی، خرما. اما هر میوه ای دارای تمام مواد غذایی نیست. هر میوه‌ای خاصیت و فایده مخصوص دارد. همچنین هر سبزی خاصیت ویژه‌ای دارد. انواع ویتامین‌ها و مواد گوناگون غذایی در انواع میوه‌ها و حبوبات و سبزی‌ها پراکنده است. کسی که به بهداشت و تندرستی خویش علاقه‌مند است، باید از انواع میوه‌ها و سبزی‌ها اگرچه گاه به گاه استفاده کند. این کار به ویژه برای زنان باردار مفید و لازم است. دین اسلام نیز به مسلمانان و به خصوص زنان باردار سفارش کرده از میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده کنند.

امام صادق (علیه السلام) فرمود: هر چیز زینتی دارد و سبزی زینت سفره است.

امام علی (علیه السلام): پیامبر خدا فرمود: «رطب، باید نخستین چیزی باشد که زانو نخورد؛ چرا که خداوند متعال به مریم [پس از تولد مسیح] فرمود: «وتنه درخت خرما را به سوی خود تکان ده، بر تو خرماي تازه فرو میریزد.»

گفته شد: ای پیامبر خدا! اگر وقتِ رطب (خرمای تازه) نباشد؟

فرمود: «هفت خرما از خرمای مدینه، اگر نبود، هفت خرما از خرمای شهرهای تان چرا که خداوند عزوجل میفرماید: «به عزت و جلال و عظمت و والایی جایگاهم، سوگند، زانو، روز زایمان رطب نم‌خورد، مگر اینکه فرزند او، پسر باشد یا دختر، بردبار خواهد شد.»

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: به زنان باردار خود، کُندر بدهید؛ چرا که کودک، اگر در شکم مادر با کُندر تغذیه شود، دلش استوار و عقلش افزون میشود.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: به زنان باردارتان کُندر بدهید؛ چرا که بر خرد کودک مافزاید.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: هیچ زن بارداری نیست که خربزه با پنیر بخورد، مگر اینکه نوزادش خوش‌چهره و خوش‌خو میگردد.

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله): به زنان باردارتان یه بدهید؛ چرا که اخلاق فرزندانان را نیکو میگرداند.

مکارم الأخلاق، به نقل از پیامبر خدا: «یه بخورید و به یکدیگر هدیه دهید؛ چرا که چشم را جلا مدهد و دوستی را در دل مریویند. آن را به زنان باردارتان نیز بدهید؛ چرا که فرزندانان را زیبا میگرداند.»

و در روایتی دیگر آمده که فرمود: «اخلاق فرزندانان را نیکو مسازد.»

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله): من برای درمان زانو، چیزی را مانند رطب (خرمای تازه) سراغ ندارم و برای درمان بیمار، چیزی مانند غسل سراغ ندارم.

امام صادق (علیه السلام): هر کس ناشتا یک یه بخورد، نطفه‌اش پاکیزه میشود و فرزندش نیکو میگردد.

مكارم الأخلاق، به نقل از پیامبر خدا: «يَهْ بخوريد و به يكدیگر هديه دهيد؛ چرا كه چشم را جلا مدهد و دوستی را در دل مریویند و آن را به زنان بارداریان بدهید؛ چرا كه فرزندانان را زیبا مگردانند».

و در روایتی دیگر آمده كه فرمود: «اخلاق فرزندانان را نيكو مسازد».

الكافی به نقل از شرحبیل بن مسلم: «يَهْ بخورد كه نوزاد، خوش بوتر و خوش رنگتر خواهد شد.»

لینک مطلب:

<http://namehnews.ir/News/Item/135134/33/135134.html>