

MANFAAT MENGONSUMSI KURMA SAAT KEHAMILAN



Bagi ibu hamil, kurma memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan. Biasanya pada kehamilan awal, ibu hamil sering mengalami anemia atau kurang darah. Anemia atau kekurangan darah dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Untuk mengatasi berbagai resiko anemia selama masa kehamilan, ibu hamil dianjurkan untuk memperbanyak konsumsi kurma yang mengandung zat besi.

Kurma mengandung glukosa yang banyak dan sangat baik bagi tubuh. Dengan kandungan glukosa inilah, kurma dapat meningkatkan dan menambah energi yang dibutuhkan dalam tubuh khususnya ibu hamil.

Selain itu kurma bisa mengatasi morning sickness dan masalah buang air besar. Pada saat kehamilan, biasanya ibu hamil sering mengalami gangguan pencernaan. Kurma yang kaya akan serat dan gula murninya sangat mudah dicerna serta mampu mengatasi kedua masalah tersebut.

Kurma juga kaya akan kalsium yang baik untuk ibu hamil. Kurma bisa dijadikan camilan sehat yang membantu pertumbuhan tulang dan gigi janin anda sejak dalam kandungan. Dengan kalsium yang banyak dalam buah kurma dapat merangsang pertumbuhan gigi pada janin.

Manfaat kurma untuk ibu hamil selanjutnya yaitu dapat merangsang saraf. Ibu hamil yang mengonsumsi buah kurma dapat mencerdaskan otak dan daya ingat pada janin, sehingga janin akan lebih cerdas dan tanggap ketika sudah lahir.

Nah, demikianlah beberapa manfaat kurma bagi ibu hamil. Semoga bermanfaat.