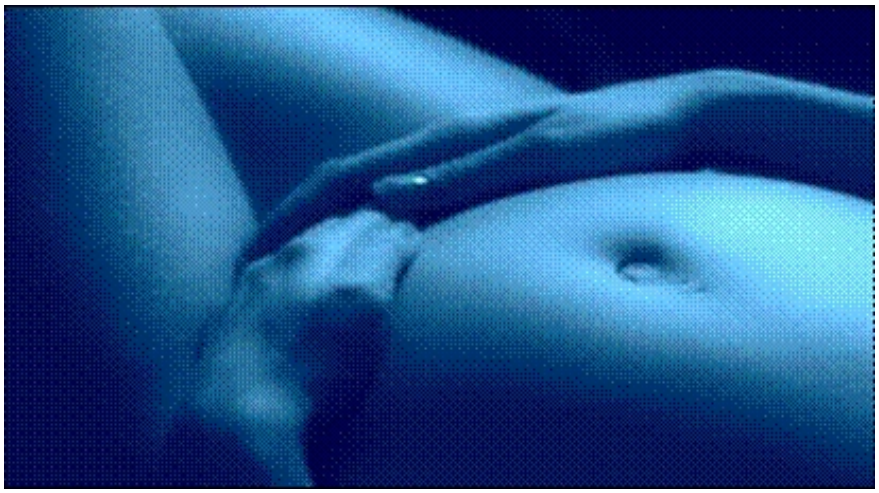
Scritto da Maria Rea
Venerdì 07 Luglio 2017 12:25



Nel periodo delicato della gravidanza, è necessario avere determinate accortezze. Molte di queste riguardano l'alimentazione. Spesso però ci si informa soprattutto sui cibi che fanno bene alla donna e al bambino e meno sui cibi da evitare.

Vediamo quali sono!

Per evitare di contrarre la toxoplasmosi, sono da evitare carne e pesce crudi o poco cotti. Insalate, frutta e verdure non pulite bene. No alle salsicce che, internamente, proprio per la loro conformazione, non riescono a cuocere sufficientemente. No agli insaccati crudi ed affumicati.

Per il pericolo di contrarre la salmonellosi, è bene prestare attenzione ed evitare le uova crude ed i latticini non pastorizzati, mentre l'alcol è assolutamente vietato per i danni che potrebbe arrecare al bambino in formazione.

Accanto ai cibi proibiti in gravidanza vi sono alimenti la cui assunzione va limitata. Tra questi le bevande contenenti caffeina. Spezie piccanti che potrebbero aumentare bruciori di stomaco o reflusso gastro esofageo. Le bevande gasate potrebbero aumentare la sensazione di pesantezza ed il gonfiore alle gambe, quindi vanno limitate.