**مصرف زیاد لبو به دلیل نیترات بالا در دوران بارداری ممنوع**

تهران- ایرنا- عضو هیات علمی پژوهشکده علوم غدد درون ریز دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به نتایج مطالعه ای مبنی بر مضربودن مصرف مکمل ها و محصولات حاوی نیترات بالا در دوران بارداری، گفت: مصرف زیاد اینگونه مواد مانند لبو به ویژه در بارداری، عوارض جبران ناپذیری به دنبال دارد.

به گزارش ایرنا، به تازگی در فضای مجازی توصیه هایی به شکل گسترده به زنان باردار می شود مبنی بر اینکه 'با مصرف آب لبو، می توانند میزان آهن بدن را افزایش دهند و نوشیدن آب لبو در دوران بارداری، به حفاظت از زنان باردار در برابر کم خونی کمک می کند'.

دکتر زهرا بهادران روز سه شنبه در گفت و گو با خبرنگار علمی ایرنا، بر لزوم اهمیت سلامت مادر و جنین تاکید و به مادران باردار توصیه کرد: تا زمانی که فواید مصرف محصول غذایی یا مکمل دارویی از نظر علمی ثابت نشده است و تا هنگامی که مادران از نحوه صحیح مصرف محصولی آگاهی لازم را به دست نیاورده اند، از مصرف آن خودداری کنند.

وی مشخصا درمورد محدودیت های مصرف لبو در دوران بارداری گفت: زنان در طول دوران بارداری باید از مصرف مداوم و زیاد محصولاتی مانند لبو به شکل های مختلف همچون مکمل های ورزشی، پودر لبو یا آب لبو پرهیز کنند.

بهادران در این خصوص توضیح داد: لبو حاوی مقادیر زیادی نیترات است؛ اگر چه پیشنهاد شده نیترات موجود در لبو می تواند در برخی اختلالات بارداری نظیر فشار خون بالا و مسمومیت بارداری مفید واقع شود، اما باید توجه داشت که براساس مطالعات انجام شده در انسان و حیوان، مصرف زیاد نیترات به دلیل توانایی تبدیل به ترکیبات نیتروزه، ایجاد هموگلوبینمیا، ایجاد اختلال در عملکرد غده تیروئید، ایجاد ناهنجاری های مادرزادی و سرطان زا بودن، می تواند پیامدهای جبران ناپذیری روی جنین داشته باشد.

متخصص تغذیه بیان کرد: بر اساس اصول طب سنتی، لبو برای تقویت سیستم ایمنی، استحکام استخوان و عضله، لاغری و رفع انسداد مجاری توصیه می شود؛ در عین حال، لبو سبب درجاتی از یبوست می شود و زیاده روی در مصرف آن می تواند سبب غلظت خون شود.

وی ادامه داد: همچنین در افرادی که معده ضعیف دارند، مصرف زیاد لبو سبب نفخ می شود و در طب سنتی نیز آمده است افرادی که مزاج سرد و خشک دارند، نباید در فصل پاییز و زمستان در مصرف لبو زیاده روی کنند.

عضو هیات علمی پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درخصوص مطالعه انجام شده در این پژوهشکده در مورد خطرات ناشی از مصرف محصولات حاوی نیترات در بارداری گفت: طبق نتایج این مطالعه باید از مصرف بی رویه مکمل های حاوی نیترات بالا در دوران بارداری خودداری کرد.

در مقاله ای که اخیرا توسط این محقق و جمعی از استادان و پژوهشگران کشور تهیه و در نشریه Pregnancy Hypertension منتشر شده، تاکید شده است که زنان باردار باید از مصرف بی رویه این مکمل ها در دوران بارداری پرهیز کنند.