

طبيب يحذّر الحوامل من 6 أطعمة قد تهدد صحة الجنين

13 أبريل، 2026



حذّر استشاري طب الأسرة، أسعد العرفة، من عدد من الأطعمة التي يُفضل على المرأة الحامل تجنّبها خلال فترة الحمل، نظرًا لما قد تسببه من مخاطر صحية على الأم والجنين.

وأوضح العرفة في حسابه بمنصة إكس أن قائمة الأطعمة غير الموصى بها تشمل اللحوم والأسماك النيئة أو غير المطهية جيدًا، مثل السوشي وشرائح الستيك غير الناضجة، إضافة إلى البيض غير المطبوخ بشكل كامل.

كما أشار إلى ضرورة الابتعاد عن الأسماك التي تحتوي على نسب مرتفعة من الزئبق، مثل التونة كبيرة الحجم، إلى جانب منتجات الألبان غير المبسترة.

وشملت التحذيرات أيضًا تناول الكبد، وكذلك اللحوم المصنعة غير

المُسَخنة جيداً مثل اللانشون والنقانق، لما قد تحمله من مخاطر
صحية محتملة خلال الحمل.