



تغذیه در ناباروری

Nutrition In Infertility

NUTRITION
IN
INFERTILITY

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

یک مطالعه بزرگ از سال ۲۰۰۷ به بررسی اثرات خوردن لبنیات پرچرب بیش از یک بار در روز یا کمتر از یک بار در هفته پرداخت. در این مطالعه مشخص شد زنانی که روزانه یک یا چند وعده لبنیات پرچرب مصرف می‌کردند، ۲۷ درصد کمتر احتمال ناباروری دارند. برای به دست آوردن این مزایای احتمالی، سعی کنید یک وعده لبنیات کم چرب در روز را با یک وعده لبنیات پرچرب، مانند یک لیوان شیر کامل یا ماست پرچرب جایگزین کنید.

◀ سطح آهن خود را کنترل کنید.

مصرف مکمل های آهن ، که از غذاهای گیاهی می‌آید، ممکن است خطر ناباروری تخمک گذاری را کاهش دهد. یک مطالعه جدید در سال ۲۰۱۹ نتیجه گرفته است که آهن همی(از منابع حیوانی) هیچ تاثیری بر باروری ندارد و آهن غیر همی فقط برای زنانی که قبلاً کمبود آهن داشتند فوایدی داشت. جذب منابع آهن غیرهمی برای بدن شما دشوارتر است، بنابراین سعی کنید آنها را همراه با غذاها یا نوشیدنی های حاوی ویتامین C مصرف کنید تا جذب را افزایش دهید. برای تأیید اینکه آیا مکمل های آهن باید به همه خانم ها توصیه شود، شواهد بیشتری لازم است ، به خصوص اگر سطح آهن در حال حاضر سالم باشد. اما برای اطمینان از اینکه سطح آهن شما طبیعی است باید با پزشک خود مشورت کنید.



چربی های ترانس به طور کلی در روغن های گیاهی که جامد شده اند یافت می‌شود و همچنین در کره گیاهی، غذاهای سرخ شده، مواد غذایی آماده نیز حضور دارند. تحقیقات نشان داده است مصرف این مدل چربی ها موجب افزایش احتمال ناباروری هم در آقایان و هم در خانم ها می‌شود.

◀ مصرف بیشتر فیبر

فیبر به بدن شما کمک می کند تا از هورمون های اضافی خلاص شود و قند خون را متعادل نگه دارد. انواع خاصی از فیبر با اتصال به روده می‌توانند به از بین بردن استروژن اضافی کمک کنند. استروژن اضافی سپس به عنوان یک محصول زباله از بدن خارج می شود.

◀ از لبنیات پر چرب استفاده کنید.

مصرف زیاد لبنیات کم چرب ممکن است خطر ناباروری را افزایش دهد، در حالی که غذاهای لبنی پر چرب ممکن است آن را کاهش دهند.





Nutrition In Infertility



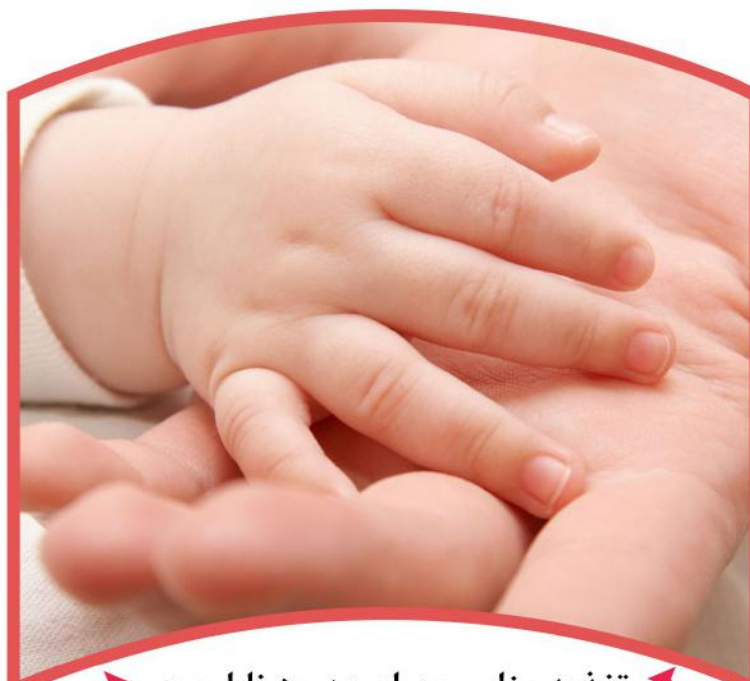
◀ علایم ناباروری ▶

اصلی ترین علامت ناباروری عدم توانایی در حامله شدن است. البته ممکن است نشانه های واضح دیگری مانند پرپود های نامنظم در خانم ها و همچنین یکسری نشانه هایی از تغییرات هورمونی مانند تغییر در رشد مو یا فعالیت جنسی در آقایان نیز وجود داشته باشد.

آنتی اکسیدان ها مانند فولات و زینک احتمال باروری را هم در زنان و هم در مردان افزایش می دهند. این مواد رادیکال های فعال موجود در بدن شما را که می تواند هم به تخمک و هم به اسپرم آسیب بزند غیرفعال می کنند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۲ بر روی مردان بالغ و جوان نشان داد که مصرف ۷۵ گرم گردو در طول روز که سرشار از آنتی اکسیدان است کیفیت اسپرم ها را افزایش می دهد. مواد غذایی مانند انواع میوه ها، سبزیجات، اجیل ها و غلات که سرشار از آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین C و E، فولات و لوتئین هستند و مصرف بیشتر این مواد غذایی ضرری برای باروری ندارد.

◀ از اسید های چرب ترانس دوری کنید.

مصرف هر روزه چربی های سالم برای افزایش احتمال باروری و همچنین به طور کلی سلامتی مناسب است.



◀ تغذیه در ناباروری ▶

اگر شما و همسرتان در حال تلاش برای بچه دار شدن هستید اما تاکنون موفق نبوده اید باید بدانید شما تنها نیستید. در آمریکا حدود ۱۰ الی ۱۵ درصد مردم نابارور هستند. ناباروی زمانی گفته میشود که شما در طول یکسال برای حامله شدن تلاش کرده اید اما حامله نشدید. ناباروری ممکن است از یک مشکل در شما یا همسرتان به وجود بیاید یا ترکیبی از مشکلات در هر دوی شما باعث به وجود آمدن این مشکل شده باشد. اما خوشبختانه روش های درمانی بسیاری برای افزایش احتمال حاملگی شما وجود دارد.

◀ تغذیه مناسب برای بهبود ناباروری ▶

◀ مصرف منابع آنتی اکسیدان

مصرف مواد غذایی سرشار از آنتی اکسیدان برای درمان ناباروری شما اهمیت ویژه ای دارد.

