



تأثیر تغذیه بر تعیین جنسیت

The Effect Of Nutrition On Sex Determination

NUTRITION AND
SEX DETERMINATION

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ بامیه

◀ میوه های خانواده مرکبات

◀ جو دوسر و سبوس جو دوسر

◀ تخم مرغ

◀ سیب

◀ بادام هندی

◀ اسفناج

◀ کره بادام زمینی

◀ غلات صبحانه غنی شده

◀ رژیم مناسب بارداری برای پسر دار شدن ▶

◀ افزایش احتمال بارداری پسر با غذاهای قلیایی بیشتر:
این روش درمانی اثبات نشده نشان می دهد که افرادی که دارای محیط قلیایی (با pH بالا) هستند، احتمال بارداری یک پسر بیشتر است.

◀ افزایش شانس با کالری بیشتر: مطالعه ای که در سال ۲۰۰۸ روی ۷۴۰ زن انجام شد، نشان داد مادرانی که کالری دریافتی خود را افزایش داده و غلات صبحانه مصرف می کنند، احتمال اینکه یک نوزاد پسر داشته باشند، بیشتر است.

◀ افزایش مصرف میوه ها و سبزیجات تازه

◀ افزایش مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم مانند موز، ماهی آزاد، آووکادو

◀ افزایش مواد غذایی قلیایی، مانند مرکبات، سبزیجات ریشه ای، آجیل

◀ اجتناب از محصولات لبنی



◀ رژیم مناسب بارداری برای دختر دار شدن ▶

اگرچه هیچ مدرک قطعی مبنی بر اینکه برخی غذاها احتمال دختر شدن را افزایش می دهند، وجود ندارد اما در اینجا تحقیقات انجام شده در این زمینه را بررسی می کنیم. در پاسخ به این سوال که چه غذاهایی تصور می شود که احتمال بارداری دختر را افزایش می دهند؛ باید گفت غذاهایی شامل:

◀ غذاهای دریایی به خصوص ساردین و کنسرو ماهی قزل آلا

◀ لوبیا

◀ بادام ها

◀ سبزیجات تیره و برگ دار

◀ کلم بروکلی

◀ محصولات لبنی (شیر، پنیر و ماست)

◀ ریواس

◀ انجیر

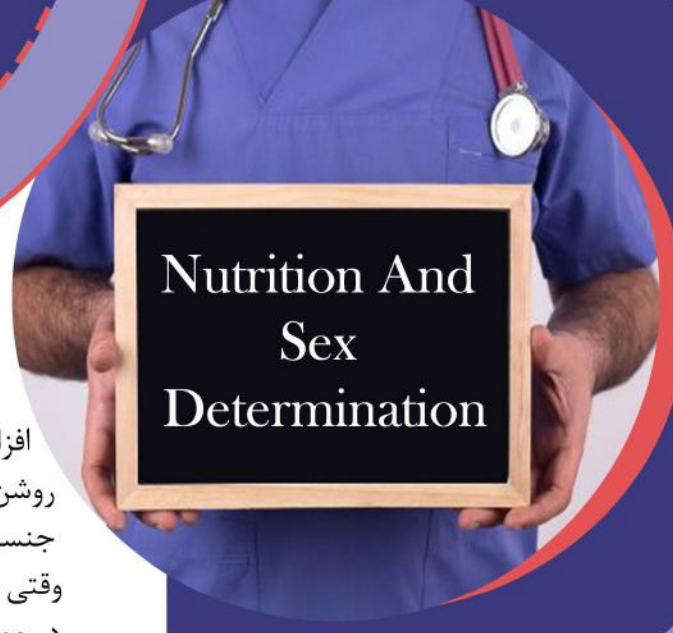
◀ توفو

◀ توت





Nutrition And Sex Determination



Nutrition And Sex Determination

قبل از اینکه به تحقیق در مورد اینکه چرا این غذاها احتمال بارداری دختر یا پسر را افزایش می دهند، بپردازیم، بیایید چند مورد را روشن کنیم. ما می دانیم که جنسیت و ساختارهای جنسیت همیشه در حال پیشرفت هستند. در اینجا، وقتی به باردار شدن یک دختر اشاره می کنیم، دقیقاً در مورد کروموزوم های کودک یعنی دو کروموزوم X صحبت می کنیم.

هنگامی که اسپرم حاوی کروموزوم X به کروموزوم X (اسپرم دختر) ملحق شود، مادر یک دختر را باردار می شود و هنگامی که اسپرم حاوی کروموزوم X به کروموزوم Y (اسپرم پسر) ملحق شود، مادر یک پسر را باردار می شود. طی نسل ها دانشمندان سعی کرده اند، تعیین کنند که آیا بین رژیم غذایی مادر و انتخاب جنسیت طبیعی رابطه ای وجود دارد یا خیر. بنابراین، قبل از اینکه بتوانیم به طور قطعی بگوییم که آیا بین رژیم غذایی مادران و بارداری یک جنس خاص ارتباط وجود دارد، تحقیقات بیشتری در مورد انسان مورد نیاز است. آنچه ما می دانیم در اینجا ذکر شده است:

طبق مطالعه ای که در سال ۲۰۱۰ انجام شد، زنانی که رژیم غذایی سرشار از منیزیم و کلسیم (همراه با زمان مقاربت) داشتند، احتمال بیشتری برای باردار شدن یک دختر داشتند. در تحقیقی در سال ۲۰۰۸ رژیم غذایی ۷۴۰ زن بررسی شد و مشخص شد مادرانی که کالری بیشتری مصرف می کنند، پسر دارند. محققان بر این باورند که به طور بالقوه ارتباطی بین سطوح بالاتر گلوکز در خون وجود دارد که برای اسپرم های مرد مطلوب است.



کروموزوم ها جنس بیولوژیکی فرد را تعیین می کنند. جنس ماده دارای دو کروموزوم X و جنس نر دارای یک کروموزوم X و یک کروموزوم Y است. در حین بارداری، اسپرم یا دارای کروموزوم X یا Y می باشد.

تأثیر تغذیه بر تعیین جنسیت

اکثر مردم اهمیت پیروی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل را درک می کنند، به ویژه هنگامی که قصد باردار شدن دارند. فواید تغذیه سالم شامل:

- کمک به حفظ وزن سالم
- بهبود سطح انرژی

کاهش خطر برخی شرایط پزشکی و عوارض ناشی از آن
مصرف غذای خوب مطمئناً زمینه ساز بارداری سالم است. اما علاوه بر این، ممکن است مصرف برخی غذاها قبل از بارداری بر جنسیت کودک تأثیر بگذارد.