

مسئولیت‌های وزارت بهداشت در ارتقاء سلامت باروری

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ویتامینها و مواد مغذی لازم برای باروری

مقدمه

• امروزه به دلیل مشغله های کاری، تحصیلی و فراوانی ایاب و ذهاب و کمی وقت و زمان در جوامع شهری موجب گردیده که مردم بخصوص جوانان از غذاهای آماده و فست فودی استفاده نموده و از دسترسی به انواع مواد غذایی لازم که متشکل از ویتامین ها و املاح و مواد معدنی لازم بوده محروم شوند و این معضل جهان امروز می تواند در سلامت جوانان امروز و بخصوص بانوان و فرزندان نسل آینده این سرزمین مؤثر و حیاتی باشد. لذا پیشنهاد می گردد تا با تشویق و ترغیب نسل امروز بتوانیم فرزندانی رشید، مقاوم، سالم و تندرست برای آینده این مرز و بوم رقم زنیم.

دانشتني هايي در مورد ويتامين ها و مواد معدني و اثر بر باروري

- برای تولید اسپرم بیشتر و تحرک اسپرم از کارنیتین، روی، سلنیوم و ویتامین B12 استفاده گردد.

- کمبود کوتاه مدت روی نیز می تواند حجم نطفه و سطح تسترسترون را کاهش دهد.

- پایین بودن سطح ویتامین B موجب کم شدن اسپرم می شود.

- کمبود ویتامین C موجب چسبندگی اسپرم ها و ۱۶٪ ناباروری می گردد.

- برای کاهش سقط جنین و حفظ قدرت باروری، استفاده از میوه و سبزیجات فراوان و ویتامین و مواد معدنی، لازم و ضروری است.
- کمبود ویتامین E موجب تخریب بافت های تولید مثل و سقط جنین می شود.
- برای درمان ناباروری از آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین C و ویتامین E استفاده شود.
- برای طبیعی کردن عملکرد و فعالیت غدد بویژه در سیستم های تولیدمثل، اسیدهای چرب مصرف شود.

- برای کاهش اختلالات تخمک گذاری و خطر ناباروری در روز، ۳ وعده لبنیات مصرف شود.
- با فریز کردن و کنسری کردن مواد غذایی، ویتامین B5 از بین می رود.
- ویتامین E با آهن و K تداخل اثر دارد.
- سیلینیوم یک ویتامین حیاتی برای باروری است.

ویتامینها و مواد موثر بر بارداری

فولیک (ویتامین B9)



تأثیر بر بارداری

- - جلوگیری از سندرم دان -
اختلالات مادرزادی
- - جلوگیری از بیرون زدگی نخاع
در جنین (اسپینایفیدا)
- - تولید گلبول قرمز
- - شرکت در تولید ماده ژنتیکی
(DMA)
- - رشد و تکامل جنین

منابع مواد غذایی

- - آب پرتقال
- - لوبیا قرمز
- - جوانه گندم
- - سبزیجات و اسفناج
- - کلم بروکلی

ویتامین A



تأثیر بر بارداری

- - تولید سلول تخم
- - مؤثر بر سیستم عصبی
- - تنظیم عملکرد غدد تولیدمثل
- - تولید هورمون های مردانه

منابع مواد غذایی

- - اسفناج
- - تخم مرغ
- - زردآلو
- - سیب زمینی
- - هویج

ماده معدنی - روی Z

• تاثیر بر بارداری



• منابع مواد غذایی

- - سیستم ایمنی
- - افزایش تعداد اسپرم
- - در سنتز انسولین + ساخت پروتئین
- - مؤثر بر عملکرد اندام های تولید مثل
- - تولید سلول تخم
- - مؤثر بر رشد بلوغ جنسی

- - سبزیجات
- - تخم مرغ - گوشت قرمز
- - گوشت ماکیان (پرندگان، مرغ، ماهی)
- - شیر
- - سیب زمینی

آهن F

تاثیر بر بارداری

- - ساختن سلول های خون
- - متابولیسم انرژی
- - شرکت در واکنش های بدن (کوآنزیم)
- - حمل اکسیژن

منابع مواد غذایی



- - حبوبات
- - جگر - گوشت
- - سبزیجات برگی
- - مغزها و میوه های خشک

ویتامین E



تأثیر بر باردای

- - حمل اکسیژن به اندام‌های جنسی
- - مرتبط با عقیمی در مردان (نقش در تعادل تولید هورمون)
- - مؤثر بر بافت‌های تولید مثل

منابع مواد غذایی

- - آجیل تازه
- - انواع دانه‌های روغنی (ذرت، زیتون)
- - تخم مرغ
- - غلات - حبوبات
- - برگ تیره سبزی
- - کیوی و انبه

ویتامین C

تاثیر بر بارداری

- - ضروری برای باروری
- - مؤثر بر تولید اسپرم
- - حرکت اسپرم
- - کمک به جذب آهن
- - کمک به تشکیل جفت
- قوی در باروری
- - کاهش سقط جنین

منابع مواد غذایی

- - موز
- - هندوانه
- - آناناس
- - اسفناج - بروکلی
- - سیب زمینی



ویتامین B12

تأثیر بر بارداری

- - تأثیر بر عملکرد اسید فولیک
- - در ساخت گلبول قرمز
- - افزایش میزان حرکت اسپرم ها

منابع مواد غذایی

- - پنیر، ماست، شیر
- - گوشت ماکیان و گوشت قرمز
- - تخم مرغ
- - ماهی

ویتامین B5

تاثیر بر بارداری

- - تنظیم تولید هورمون جنسی
- - ویتامین ضد استرس

منابع مواد غذایی

- - غلات
- - مرغ، ماهی
- - شیر و پنیر
- - میوه ها (موز، پرتقال)
- - تخم مرغ



ویتامین B1 (تیامین)

تاثیر بر بارداری

- - ضروری برای باروری در بزرگسالان
- - ضروری برای رشد کودکان



منابع مواد غذایی

- - گوشت
- - لبنیات
- - مغزها
- - نان سبوس دار

منگنز

تأثیر بر بارداری

- – موجب طبیعی شدن تولید هورمون های جنسی (باید مجزای از کلسیم مصرف شود)

منابع مواد غذایی

- – سبزیجات (برگ تیره)
- – لبنیات و شیر
- – غلات کامل
- – حبوبات

ویتامین B6 (پیردوکسین)

تأثیر بر بارداری

- - مورد نیاز در ترکیبات ژنتیکی
- - سنتز هموگلوبین

منابع مواد غذایی

- - جگر گوساله
- - سیب زمینی
- - موز
- - عدس
- - اسفناج



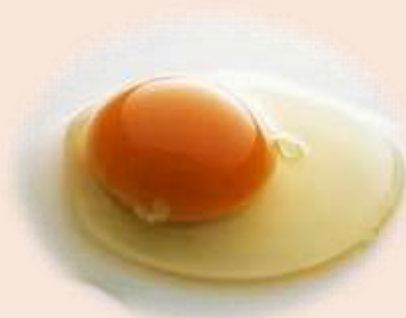
ویتامین D

تاثیر بر بارداری

- - جذب کلسیم و فسفر
- - افزایش قدرت باروری در مردان (۴۰۰ واحد در روز)

منابع مواد غذایی

- - زرده تخم مرغ - شیر
- - ماهی آزاد
- - غلات



کلسیم

تاثیر بر بارداری

- - افزایش قدرت باروری در مردان (۱۰۰۰ میلی گرم در روز + ویتامین D)

منابع مواد غذایی

- - شیر
- - ماست کم چرب



منابع

- سایت پارسی طب
- سایت نیک صالحی
- سایت پزشکان بدون مرز
- سایت تبیان
- سایت سیمرغ
- سایت حکیم مهر
- سایت ایران نخاع
- سایت سلامت نیوز - ۹۱
- پرشین دی
- سایت صدا و سیمای همدان