**تاثیر تغذیه بر افزایش باروری**

برای بسیاری از افراد، داشتن فرزند ، یكی از مهمترین و پرمخاطره ترین تجربه های زندگی است. تحقیقات اخیر حاكی از این است كه از هر چهار زوج، یكی با مشكلات باروری گریبانگیر است و این مشكلات تأثیر بسیاری در وضعیت روحی و روانی افراد خواهد داشت.

درمان های تضمینی ناباوری(IVF) شامل روش های استخراج و تلقیح تخمك و اسپرم و كاشت تخم در رحم مادر است. با اینكه این روش بسیار پرهزینه است و درصد موفقیت پائین (14%)  آن و اثرات جانبی نامطلوبی دارد، استفاده از آن شایع است.

اكنون به خوبی دریافته ایم ، برای افزایش احتمال باروری، راه های طبیعی هم وجود دارد. نقش خطیر تغذیه در رشد و نمو كودك در رحم به خوبی مشخص شده است. مثلا كمبود ویتامینی به نام اسید فولیك موجب نقص لوله ی عصبی كودك خواهد شد. لیكن به نظر می رسد كمبود مواد مغذی، هر چند اندك، احتمال اولین بارداری را كاهش می دهد. شما احتمالاً یكی از افرادی هستید كه به نظرتان، رژیم غذایی سالمی دارید و دچار كمبود مواد مغذی نیستید، ولی احتمالا یك تجزیه و تحلیل تغذیه ای از رژیم غذایی شما نشان خواهد داد كه یك یا چند ماده مغذی را كمتر از نیازتان دریافت می كنید.

برای افزایش احتمال باروری، باید كلیه مواد مغذی در حد نیاز مصرف شوند و در بین آنها، موادی كه مهمتر هستند به ترتیب بیان می شوند:

0اسیدهای چرب ضروری كه در روغن های گیاهی، روغن دانه ها و مغزها موجود هستند و برای حفظ تعادل هورمونی مورد نیازند.

0عقیمی در مردان و زنان در ارتباط با كمبود ویتامینE است، چون با كمبود این ویتامین بافت های تولید مثلی تخریب می شوند.

0منیزیم، روی و ویتامینA برای تولید سلول تخم مورد نیاز است.

0كمبود ویتامینB6  و B2 با ناباوری مرتبط است.

0ویتامینA برای تولید هورمون های مردانه مورد نیاز است (كه در ارتباط با عنصر روی است).

0در بین كلیه مواد مغذی كه با باروری مرتبط اند، "روی" از همه با اهمیت تر است. این ماده معدنی برای فعالیت صحیح صدها سیستم آنزیمی بدن ضروری است. تعدادی از این سیستم های آنزیمی مربوط به باروری در زن و مرد است. برای مثال رشد و نمو دیواره ی رحم بستگی به روی دارد و این ماده معدنی برای تولید اسپرم در مردان مورد نیاز است.

تجزیه املاح موجود در موی( 1)افراد نابارور نشان می دهد، تعداد كثیری از خانم هایی كه باردار نمی شوند و یا سقط های پی در پی دارند، دچار كمبود روی هستند. رژیم غذایی اغلب افراد تأمین كننده روی مورد نیازشان نیست و شرایطی چون استرس، سیگار كشیدن، آلودگی هوا و الكل موجب تخلیه منابع روی بدن می شود.

یكی از دلایل دیگر ناباروری، افزایش تماس با تركیبات استروژنی مصنوعی است كه تعادل هورمون های بدن را به مخاطره می اندازد. هورمون های مصنوعی در داروها و محصولات لبنی غیر اورگانیك(2) وجود دارد و گوشتها اغلب محتوی هورمون هستند. همچنین ماهی هایی كه از آبهای آلوده صید می شوند،  حشره كش ها و مواد محتوی پلاستیك دارای هورمون هستند. در مردان دریافت مقادیری بالای استروژن، تولید اسپرم را كاهش می دهد و در زنان ایجاد كیست های تخمدانی و رحمی می كند كه با لطبع بر باروری مؤثر است. مثل آنكه اگر با كاشتن یك دانه بر روی یك خشكزار، انتظار درختی تنومند را داشته باشیم، دور از عقل است.

خانمی بنام دایانا (حدود سی سال ) ، مبتلا به كیست تخمدان بود واز شش سال پیش تحت درمان با هورمون بوده است. تمایل به باروری و گفته های پزشك مبنی بر احتمال كم باروری با شرایط فعلی، او را واداشت تا پس از گفت و گو با پزشك معالج ، دارو درمانی را قطع و به یك متخصص تغذیه مراجعه كند. دایانا دچار كمبود شدید املاح و عدم ثبات قند خون بود كه موجب احساس خستگی و تمایل شدید به مصرف مواد قندی می شد. رژیمی خاصی برایش تنظیم شد و مكمل های قوی املاح حاوی روی و كروم توصیه شد. همچنین از عصاره گیاهی سویا وagnus castus استفاده كرد كه تنظیم كننده تعادل هورمون بدن هستند. پس از مدتی با رعایت رژیم غذایی اصولی و رژیم درمانی، دایانا به آرزویش كه مادر شدن بود ، رسید.

اگر این شرح حال، شما را قانع می كند در رژیم غذایی تان تغییرات اساسی بدهید.

 در همین رابطه به نتیجه تحقیقی كه در دانشگاه سوری( 3) انجام شد ، توجه كنید. در سال 1978 اثرات تغذیه و دیگر عوامل محیطی بر باروری بطور گسترده مورد بررسی قرار گرفت. در این بررسی صدها زوج از رژیم اصولی به همراه مصرف مكمل ویتامین و مواد معدنی پیروی كردند و از نظر عفونت ادراری، مسمومیت با فلزهای سنگین و مواد مسمومیت زای ضد باروری مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد 81 درصد از این زوج ها، با سابقه ی ناباروری ، صاحب فرزندان سالم و تندرست شدند.

* سایت تبیان- 2/7/1382