

## چگونه قدرت باروری را تقویت کنیم؟

۱۳۹۱/۰۲/۱۸ - ۱۳:۲۹ - کد خبر: ۴۷۸۴۹

سلامت نیوز: خوردن غذاهای ناسالم بر بسیاری از جنبه‌های سلامتی زندگی انسان از جمله قدرت باروری‌اش تاثیر منفی می‌گذارد. اگر انتخاب غذاهای ناسالم باعث کاهش قدرت باروری می‌شوند، پس به طور حتم داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل عکس آن عمل خواهد کرد یا به عبارت دیگر باعث تقویت قدرت باروری می‌شود. برای مثال، همان‌طور که می‌دانیم اضافه وزن باعث کاهش قدرت باروری می‌شود، بنابراین باید در مصرف غذاهای پرکالری و چرب اعتدال را رعایت کنید. البته همه چربی‌ها مضر نیستند و حتی برخی چربی‌ها در تخمک‌گذاری تاثیر بسزایی دارند.

بنابراین اگر شما هم مانند بسیاری از زوجها می‌خواهید بچه‌دار شوید، باید بدانید که داشتن یک رژیم غذایی سالم به‌خصوص برای زنی که قرار است مادر شود جهت حفظ قدرت باروری امری ضروری محسوب می‌شود. یکی از تحقیقات اخیر نشان داده است که قدرت باروری در زنان خیلی سریع‌تر از آنچه که قبلاً فکر می‌کردیم کاهش پیدا می‌کند. به گفته دانشمندان، قدرت باروری زنان تقریباً به‌طور متوسط از ۲۷ سالگی به تدریج کاهش پیدا می‌کند. بر اساس این تحقیقات، قدرت باروری زنان در ۲۷ سالگی ۱۰ درصد کمتر از زمانی است که ۱۹ تا ۲۶ سال سن داشتند.

به‌طور حتم داشتن یک رژیم غذایی سالم به تنهایی برای باروری کافی نیست اما بر خلاف آنچه بیشتر زنان فکر می‌کنند، نقش بسیار مهمی در باروری ایفا می‌کند. با در نظر گرفتن این نکات می‌توانید قدرت باروری خود را افزایش دهید.

### لبنیات پرچرب اما مفید

وقتی صحبت از غذاهایی می‌شود که برای سلامتی مفید هستند، کمتر کسی به فکر پنیر، شیر و ماست پرچرب می‌افتد اما زمانی که صحبت از باروری به میان می‌آید، لبنیات پرچرب نقش پررنگ‌تری پیدا می‌کنند. بر اساس تحقیقات اخیر انجام گرفته در دانشگاه هاروارد، زنانی که روزانه بیشتر از سه وعده لبنیات پرچرب مصرف می‌کنند، ۸۵ درصد کمتر، از زنانی که کمتر از یک بار در هفته از این لبنیات استفاده می‌کنند در خطر ناباروری بر اثر اختلالات تخمک‌گذاری هستند.

### چربی، از نوع خوب

شاید همیشه شنیده باشید که چربی‌ها بد هستند اما واقعاً این طور نیست و در مورد باروری این قضیه فرق می‌کند. این موضوع خیلی پیچیده نیست. چربی‌های غیراشباع و اسیدهای چرب امگا-۳ برخلاف چربی‌های ترانس و اشباع شده برای حفظ سلامتی ضروری هستند. علاوه بر این، آنها سطح انسولین خون را نیز تنظیم می‌کنند. دیابت یکی از معمول‌ترین بیماری‌هایی است که باعث ایجاد مشکلات در بارداری می‌شود. بر اساس تحقیقات انجام شده، دو تا پنج درصد از زنان باردار مبتلا به دیابت بارداری می‌شوند. بنابراین متعادل نگهداشتن سطح انسولین خون در زنان جوان از اهمیت بالایی برخوردار است. آووکادو، آجیل، تخمه و ماهی‌های روغنی از جمله سالمون و ماهی تن، منابع خوبی برای چربی‌های مفید به حساب می‌آیند. البته اگر باردار هستید یا تصمیم به بارداری گرفته‌اید، نباید بیشتر از دو وعده در هفته از ماهی‌های روغنی استفاده کنید.

### قهوه‌ای، بهتر از سفید

در مورد کربوهیدرات‌ها هم با توجه به قدرت چاق‌کنندگی آنها همیشه چیزهای بدی می‌شنویم اما همه کربوهیدرات‌ها از نوع بد نیستند. موضوع مورد بحث این است که برخی از آنها در فرآیند تصفیه خواص خود را از دست می‌دهند. نان‌هایی که از غلات کامل تهیه می‌شوند و نیز برنج و پاستای قهوه‌ای برخلاف نان، پاستا و برنج سفید تصفیه شده، منبعی غنی از فیبر محسوب می‌شوند و از همه مهم‌تر اینکه سطح انسولین و قند خون را ثابت نگه می‌دارند. بنابراین با خوردن آنها بدنتان را به مکانی سالم و باثبات برای رشد جنین تبدیل کنید.

چای به جای قهوه

اگر از آن دسته از افرادی هستید که صبح‌ها قبل از رفتن به سرکار حتما باید یک فنجان بزرگ قهوه بخورید، باید بدانید که مصرف بیش از حد قهوه می‌تواند قدرت باروری را کاهش دهد. تحقیقات انجام شده در دانشگاه نوادا نشان داده کافئین با کاهش فعالیت ماهیچه‌ای در لوله‌های رحم (لوله‌هایی که تخمک را از تخمدان به رحم منتقل می‌کنند) می‌تواند باعث کاهش توانایی باروری و کاهش احتمال لقاح در زنان شود. علاوه بر این کافئین احتمال حاملگی خارج از رحم را نیز بالا می‌برد (زمانی که جنین در لوله رحم گیر می‌افتد و همان جا شروع به رشد می‌کند که جایی نامناسب است و خطراتی به همراه دارد). برخی از تحقیقات نیز مصرف کافئین را با ناباروری مرتبط دانسته‌اند. بنابراین با کاهش مصرف قهوه به روزی یک فنجان (یا حتی حذف کامل آن) و جایگزین کردن آن با چای‌هایی مانند چای سبز، بابونه و نعنا این خطر را از خود دور کنید.

روی را از یاد نبرید

روی یکی از مهم‌ترین مواد معدنی لازم برای باروری به شمار می‌آید. اگرچه روی در ناباروری مردان نقش بیشتری دارد، اما زنان نیز باید برای بالا بردن قدرت باروری خود از منابع غنی روی استفاده کنند. به گفته متخصصان، کمبود روی می‌تواند باعث ایجاد تغییرات در کروموزوم‌ها و در نتیجه کاهش باروری شود. علاوه بر این کمبود این ماده معدنی کارآیی هورمون‌های استروژن و پروژسترون را نیز دچار اختلال می‌کند. زینک همچنین باعث منظم شدن سیکل قاعدگی می‌شود. جوانه گندم، دانه کنجد، تخم کدو، بادام زمینی و گوشت بره از جمله منابع غنی زینک به شمار می‌آیند.

ویتامین B، دوست بدن شما

ویتامین‌های خانواده B علاوه بر بالا بردن سطح انرژی بدن، نقش عمده‌ای در باروری زنان دارد. ویتامین‌های B<sub>6</sub> و B<sub>12</sub> ساخت و ساز و عملکرد هورمون‌های زنانه را افزایش می‌دهد. علاوه بر این ویتامین B<sub>12</sub> میزان جذب اسید فولیک را بالا می‌برد (اسید فولیک از ایجاد اسپینا بیفیدا یا بیرون زدگی نخاع در جنین جلوگیری می‌کند). بهترین منابع ویتامین B عبارتند از گوشت قرمز، گوشت مرغ، عصاره مخمر، مارچوبه، کلم بروکلی، اسفناج، موز، زردآلو خشک، انجیر، لبنیات، تخم مرغ، آجیل و جوانه گندم.

میوه و سبزیجات، شاید مهم‌تر از همه

در میان توصیه‌های مربوط به تغذیه، مصرف میوه و سبزی به مقدار زیاد کمی کلیشه‌ای به نظر می‌رسد، اما همیشه این توصیه را جدی بگیرید. برای حفظ قدرت باروری باید از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی استفاده کرد. بهترین راه این است که مطمئن شوید رژیم غذایی‌تان سرشار از میوه و سبزیجات است، به خصوص آنهایی که رنگی هستند چرا که هرچه میوه و سبزی خوش‌رنگ‌تر باشد، خواص آن نیز بیشتر است و این همان چیزی است که شما نیاز دارید.

منبع: مجله سلامت زنان

مطالب مرتبط

- تأثیر خمیردندان و صابون بر اسپرم
- استرس موجب ناباروری در زنان می‌شود
- دسترسی زنان در سن باروری به خدمات مامایی، هدف تأمین اجتماعی
- نرخ باروری در کشور تهدیدآمیز شده است
- مقام معظم رهبری: «تکثیر نسل» یک مسأله حیاتی است
- پیامدهای سو، الگوی کنونی باروری در کشور از زبان یک استاد دانشگاه