

نقش مهم تغذیه در باروری

مشکلات باروری تا ۱۵ درصد روابط زوج ها را تحت تأثیر قرار می دهد. در واقع، انتخاب غذا و تغییر سبک زندگی می تواند به افزایش باروری به صورت طبیعی کمک کند.



مشکلات باروری تا ۱۵ درصد روابط زوج ها را تحت تأثیر قرار می دهد. چالش های زیادی برای باروری سالم وجود دارد اما وزن و شوهرها در این چالش ها تنها نیستید. خوشبختانه، چند راه طبیعی برای افزایش باروری وجود دارد. در واقع، انتخاب غذا و تغییر سبک زندگی می تواند به افزایش باروری به صورت طبیعی کمک کند. در اینجا ۱۶ روش طبیعی برای افزایش باروری و باردار شدن سریعتر آورده شده است

۱. غذاهای غنی از آنتی اکسیدان بخورید

آنتی اکسیدان هایی مانند فولات و روی ممکن است باروری را برای مردان و زنان بهبود بخشد. آنها رادیکال های آزاد را در بدن غیرفعال می کنند، که می تواند به اسپرم و سلول های تخمک آسیب برساند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۲ روی مردان جوان و بالغ نشان داد که خوردن ۷۵ گرم گردو غنی از آنتی اکسیدان در روز کیفیت اسپرم را بهبود می بخشد.

مطالعه ای بر روی ۲۳۲ زن نشان داد که مصرف بیشتر فولات با نرخ بالاتر لانه گزینی تخمک را افزایش می دهد .

مصرف میوه ها، سبزیجات، آجیل و غلات سرشار از آنتی اکسیدان های مفید مانند ویتامین C و E، فولات، بتاکاروتن و لوتئین به باروری سالم کمک بیشتری میکند

۲. اهمیت بیشتر مصرف صبحانه

خوردن یک صبحانه قابل توجه ممکن است به زنان مبتلا به مشکلات باروری کمک کند. یک مطالعه نشان داد که مصرف صبحانه ممکن است اثرات هورمونی سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) را که یکی از دلایل اصلی ناباروری است، بهبود بخشد.

برای زنان با وزن متوسط مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک، مصرف کالری بیشتر در صبحانه باعث کاهش سطح انسولین ۸ درصد و سطح تستوسترون تا ۵۰ درصد می شود. سطوح بالای هر دو می تواند به ناباروری کمک کند.

۳. از چربی های ترانس اجتناب کنید

مصرف روزانه چربی های سالم (چربی های غیر اشباع) برای تقویت باروری و سلامت افراد مهم است. با این حال، چربی های ترانس به دلیل اثرات منفی (افزایش مقاومت به انسولین) باعث کاهش تخمک گذاری می شود. چربی های ترانس معمولاً در روغن های گیاهی هیدروژنه (روغن های جامد- مارگارین) یافت می شوند و معمولاً در غذاهای سرخ شده و محصولات فرآوری شده وجود دارند.

مطالعات نشان داده است که رژیم غذایی با چربی های ترانس بیشتر و چربی های اشباع نشده کمتر با ناباروری در مردان و زنان مرتبط است.

۴. در صورت ابتلا به PCOS (تخمدان پلی کیستیک) مصرف کربوهیدرات را کاهش دهید

پیروی از یک برنامه غذایی کم کربوهیدرات (که در آن کمتر از ۴۵ درصد کالری از کربوهیدرات تامین می شود) به طور کلی برای زنان مبتلا به PCOS توصیه می شود. (چندین مطالعه به تاکید این موضوع پرداختند). رژیم های کم کربوهیدرات باعث وزن نرمال و کاهش سطح انسولین و کاهش چربی در بدن شده به منظم شدن سیکل های ماهیانه کمک میکند

۵. کربوهیدرات های تصفیه شده کمتری بخورید

صحت از کربوهیدرات ها: فقط مقدار کربوهیدرات ها مهم نیست، بلکه نوع آن نیز مهم است. کربوهیدرات های تصفیه شده ممکن است به خصوص مشکل ساز باشند. کربوهیدرات های تصفیه شده شامل غذاها و نوشیدنی های شیرین و غلات فرآوری شده از جمله ماکارونی سفید، نان و برنج است. این کربوهیدرات ها خیلی سریع جذب می شوند و باعث افزایش سطح قند خون و انسولین می شوند. کربوهیدرات های تصفیه شده همچنین دارای شاخص گلیسمی (GI) بالایی هستند. GI به شما می گوید که یک غذای پر کربوهیدرات قند خون شما را به چه میزان افزایش می دهد.

انسولین از نظر شیمیایی شبیه به هورمون های تخمدانی است. این هورمون ها به بالغ شدن تخمک های ما کمک می کنند. افزایش مداوم انسولین می تواند باعث کاهش ترشح هورمون های جنسی کمتری شده که باعث عدم بلوغ تخمک و تخمک گذاری می شود. با توجه به اینکه افراد مبتلا به کیست های تخمدان (PCOS) با مقاومت به ترشح انسولین مواجهه هستند، مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده می تواند این مشکل را حتی بدتر کند.

۶. فیبر بیشتری بخورید

مصرف فیبرها به بدن کمک می کنند تا از شر هورمون های اضافی خلاص شوید و قند خون را متعادل نگه می دارد. انواع خاصی از فیبر می توانند به حذف استروژن اضافی کمک کنند. یک مطالعه در سال ۲۰۰۹ نشان داد که فیبر های محلول موجود در آووکادو، سیبزمینی شیرین، جو دوسر و برخی میوه ها، باعث کاهش سطوح استروژن و پروژسترون

می شود. برخی از غذاهای پرفیبر مانند غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات و لوبیا هستند. مصرف روزانه توصیه شده فیبر برای زنان ۲۵ گرم در روز و ۳۱ گرم برای مردان است.

یک مطالعه دیگر در سال ۲۰۰۹ نشان داد که مصرف ۱۰ گرم فیبر بیشتر در روز، با کاهش ۴۴ درصدی ناباروری در زنان بالای ۳۲ سال مرتبط است. مطالعه دیگری که در ۲۵۰ زن ۱۸ تا ۴۴ ساله انجام شد نشان داد که افزایش فیبر به میزان ۵ گرم در روز باعث کاهش غلظت هورمون‌ها شده و احتمال عدم تخمک گذاری را افزایش می‌دهد.

با مشاور تغذیه خود در مورد مصرف فیبر فعلی خود مشورت کنید.

۷. منابع پروتئین را جایگزین کنید

جایگزینی برخی پروتئین‌های حیوانی (مانند گوشت، ماهی و تخم مرغ) با منابع پروتئین گیاهی (مانند لوبیا، آجیل و دانه‌ها) با کاهش خطر ناباروری همراه است.

در یک مطالعه نشان داده شد زمانی که ۵ درصد از پروتئین گیاهی با پروتئین حیوانی جایگزین می‌شود، خطر ناباروری بیش از ۵۰ درصد کاهش می‌یابد. نتایج مطالعه ای دیگر که در سال ۲۰۱۸ انجام شد نشان داد که خوردن ماهی احتمال تولد زنده پس از درمان ناباروری را افزایش می‌دهد.

۸. لبنیات پرچرب را انتخاب کنید

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

یک مطالعه بزرگ در سال ۲۰۰۷ به بررسی اثرات مصرف لبنیات پرچرب بیش از یک بار در روز یا کمتر از یک بار در هفته پرداخت.

نتایج نشان داد زنانی که یک یا چند وعده لبنیات پرچرب در روز مصرف می‌کنند، ۲۷ درصد کمتر در معرض ناباروری هستند.

برای بهره مندی از این فواید بالقوه، 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.

۹. یک مولتی ویتامین اضافه کنید

اگر مولتی ویتامین مصرف می‌کنید، ممکن است کمتر دچار ناباروری تخمک گذاری شوید.

در واقع، اگر زنان ۳ یا بیشتر مولتی ویتامین در هفته مصرف کنند، ممکن است از ۲۰ درصد ناباروری تخمک گذاری جلوگیری شود. ریز مغذی‌های موجود در ویتامین‌ها نقش اساسی در باروری دارند.

برای زنانی که سعی در باردار شدن دارند، مولتی ویتامین حاوی فولات ممکن است به ویژه مفید باشد.

با پزشک خود در مورد مکمل‌ها از جمله هر گونه مولتی ویتامین که می‌تواند به شما در نزدیک شدن به بارداری کمک کند، صحبت کنید.

۱۰. فعال باشید

ورزش فواید زیادی برای سلامتی شما دارد، از جمله افزایش باروری.

افزایش فعالیت بدنی متوسط اثرات مثبتی بر باروری زنان و مردان به ویژه افراد چاق دارد. البته ورزش با شدت متوسط توصیه می شود. ورزش بیش از حد ممکن است تعادل انرژی در بدن را تغییر دهد و بر سیستم تولید مثل شما تأثیر منفی بگذارد. اگر قصد دارید فعالیت خود را افزایش دهید، آن را به تدریج اضافه کنید.

۱۱. زمانی را برای استراحت اختصاص دهید

افزایش سطح استرس، شانس بارداری کاهش می یابد. این احتمالاً به دلیل تغییرات هورمونی است که هنگام احساس استرس رخ می دهد.

تحقیقات در مورد ارتباط بین استرس و باروری در منابع مورد اعتماد وجود دارد، اما شواهدی وجود دارد که استرس می تواند باروری را سرکوب کند.

دریافت حمایت و مشاوره ممکن است سطح اضطراب و افسردگی را کاهش دهد و شانس باردار شدن شما را افزایش دهد.

۱۲. کافئین را قطع کنید

ارتباط بین کافئین و باروری خیلی قطعی نیست. یک مطالعه قدیمی در سال ۱۹۹۷ نشان می دهد که زنانی که روزانه بیش از ۵۰۰ میلی گرم کافئین مصرف می کنند تا ۹ و نیم ماه بیشتر طول می کشد تا باردار شوند. مصرف کافئین خود را به یک یا دو فنجان قهوه در روز محدود کنید تا مطمئن باشید.

۱۳. وزن سالم را هدف بگیرید

وزن یکی از عوامل موثر در باروری در مردان و زنان است. در واقع، کمبود یا اضافه وزن با افزایش ناباروری همراه است. این به این دلیل است که میزان چربی ذخیره شده در بدن شما بر عملکرد قاعدگی تأثیر می گذارد. چاقی به ویژه با عدم تخمک گذاری و بی نظمی قاعدگی و همچنین با اختلال در رشد تخمک همراه است. برای افزایش شانس باردار شدن خود، با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود همکاری کنید تا در صورت اضافه وزن، وزن خود را کاهش دهید و در صورت کمبود وزن، وزن خود را افزایش دهید. آنها می توانند به شما کمک کنند این کار را به روشی سالم و پایدار انجام دهید.

۱۴. سطح آهن را بررسی کنید

مصرف مکمل های آهن و آهن غیر هم که از غذاهای گیاهی به دست می آید، ممکن است خطر ناباروری تخمک گذاری را کاهش دهد.

یک مطالعه اخیر در سال ۲۰۱۹ به این نتیجه رسید که آهن هم (از منابع حیوانی) هیچ تأثیری بر باروری ندارد و آهن غیرهم فقط برای زنانی که قبلاً کمبود آهن داشتند، فوایدی دارد. در مورد اینکه سطح آهن بدن کافی است یا نه با پزشک خود مشورت کنید

جذب منابع آهن غیرهم برای بدن دشوارتر است، بنابراین سعی کنید آنها را با غذاها یا نوشیدنی های حاوی ویتامین C بالا مصرف کنید تا جذب را افزایش دهید.

۱۵. از الکل اجتناب کنید

مصرف الکل می تواند بر باروری تأثیر منفی بگذارد. با این حال، مشخص نیست که چه مقدار الکل برای ایجاد این اثر مورد نیاز است.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ نشان داد که مصرف بیش از ۱۴ نوشیدنی الکلی در هفته با زمان طولانی تری برای باردار شدن مرتبط است.

یک مطالعه قدیمی‌تر در سال ۲۰۰۴ که شامل ۷۳۹۳ زن بود، نشان داد که مصرف زیاد الکل با معاینات ناباروری بیشتر مرتبط است.

با این حال، شواهد در مورد مصرف متوسط الکل مختلط است. یک مطالعه قدیمی‌تر منبع معتبر هیچ ارتباطی بین مصرف متوسط و ناباروری پیدا نکرد، در حالی که مطالعات دیگر گزارش می‌دهند که مصرف متوسط می‌تواند بر باروری تأثیر بگذارد.

در نهایت پرهیز از مصرف زیاد الکل توصیه می‌شود.

۱۶. مکمل های طبیعی

برخی از مکمل های طبیعی با افزایش باروری، به ویژه در مطالعات حیوانی مرتبط شده اند. همیشه قبل از مصرف مکمل های طبیعی با پزشک خود مشورت کنید زیرا اثربخشی آن در انسان به خوبی مورد مطالعه قرار نگرفته است. مثالها عبارتند از:

• **Maca**: ماکا از گیاهی می آید که در مرکز پرو رشد می کند. برخی از مطالعات حیوانی نشان دادند که این ماده باروری را بهبود می بخشد، اما نتایج مطالعات انسانی متفاوت است. برخی بهبودهایی را در کیفیت اسپرم گزارش می دهند، در حالی که برخی دیگر هیچ اثری را در منبع مطمئن پیدا نمی کنند.

• **گرده زنبور عسل**: گرده زنبور عسل با بهبود ایمنی، باروری و تغذیه کلی مرتبط است. یک مطالعه حیوانی منبع مورد اعتماد نشان داد که مصرف گرده زنبور عسل با بهبود کیفیت اسپرم و باروری مردان مرتبط است. با این حال، مطالعات انسانی هنوز مورد نیاز است.

• **بره موم زنبور عسل**: مطالعه ای بر روی زنان مبتلا به اندومتریوز نشان داد که مصرف بره موم زنبور عسل دو بار در روز منجر به ۴۰ درصد بیشتر شانس باردار شدن پس از ۹ ماه می شود. مطالعات بیشتری مورد نیاز است.

• **ژل رویال**: ژل رویال که توسط زنبورها نیز تهیه می شود، مملو از اسیدهای آمینه، لیپیدها، قندها، ویتامین ها، اسیدهای چرب، آهن و کلسیم است. مطالعات حیوانی منبع مورد اعتماد نشان داد که ممکن است سلامت باروری را در موشها بهبود بخشد.

بطور کلی تغذیه خوب برای بدن سالم و سیستم تناسلی و کمک به باردار شدن ضروری است.

داشتن یک رژیم غذایی مغذی و ایجاد تغییرات مثبت در شیوه زندگی می تواند به تقویت باروری و آماده سازی بدن برای بارداری کمک کند.

اگر در تلاش برای باردار شدن هستید، مهم است که از همین امروز تغذیه سالم و انتخاب سبک زندگی را شروع کنید. اما اجازه ندهید استرس و نگرانی شما را از بین ببرد. با تیم مراقبت های بهداشتی خود صحبت کنید تا بهترین انتخاب ها را برای شما بیابند.

نکات سریع برای افزایش باروری به طور طبیعی

• مصرف مکمل آنتی اکسیدان یا خوردن غذاهای غنی از آنتی اکسیدان می تواند نرخ باروری را به خصوص در میان مردان مبتلا به ناباروری بهبود بخشد.

• برخی از مطالعات نشان می دهد که خوردن کالری بیشتر در صبحانه و کمتر در وعده عصرانه می تواند باروری را بهبود بخشد.

• برای افزایش سطح باروری، از غذاهای حاوی چربی ترانس پرهیز کنید. به جای آن از غذاهای غنی از چربی های سالم مانند روغن زیتون فرابکر استفاده کنید.

- خوردن یک رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات های تصفیه شده ممکن است سطح انسولین را افزایش دهد که ممکن است خطر ناباروری را افزایش دهد و باردار شدن را دشوارتر کند.
- خوردن پروتئین بیشتر از منابع گیاهی، به جای منابع حیوانی، ممکن است سطح باروری را در زنان بهبود بخشد.
- جایگزینی محصولات لبنی کم چرب با انواع پرچرب ممکن است به بهبود باروری و افزایش شانس باردار شدن کمک کند.
- اگر تمام مواد مغذی مورد نیاز خود را از رژیم غذایی خود دریافت نکنید، مصرف مولتی ویتامین ممکن است به تقویت باروری کمک کند.
- سبک زندگی بی تحرک با ناباروری مرتبط است و ورزش می تواند باروری را بهبود بخشد. با این حال، ورزش بیش از حد می تواند اثر معکوس داشته باشد.
- سطوح بالای استرس و اضطراب می تواند شانس باروری شما را کاهش دهد. مدیریت سطح استرس می تواند شانس باردار شدن را افزایش دهد.
- کمبود وزن یا اضافه وزن می تواند شانس باردار شدن شما را کاهش دهد.

منابع :

health line. Medically reviewed by Adrienne Seitz, MS, RD, LDN, Nutrition — By Mary Jane Brown, PhD, RD (UK) — Updated on March 8, 2023

سایت دفتر بهبود تغذیه جامعه <https://nutr.behdasht.gov.ir>