تغذیه در ناباروری

مشکلات باروری تا 15 درصد روابط زوج ها را تحت تأثیر قرار می دهد. چالش های زیادی برای باروری سالم وجود دارد اما وزن وشوهرها 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 16 روش طبیعی برای افزایش باروری و باردار شدن سریعتر آورده شده است

1. 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 2012 روی مردان جوان و بالغ نشان داد که خوردن 75 گرم گردو غنی از آنتی اکسیدان در روز کیفیت اسپرم را بهبود می بخشد.

مطالعه‌ای بر روی ۲۳۲ زن نشان داد که مصرف بیشتر فولات با نرخ بالاتر لانه‌گزینی تخمک را افزایش می دهد .

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

2. 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 8 درصد و سطح تستوسترون تا 50 درصد می شود. سطوح بالای هر دو می تواند به ناباروری کمک کند.

3. 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، چربی‌های ترانس به دلیل اثرات منفی (افزایش مقاومت به انسولین) با عث کاهش تخمک‌گذاری می شود

چربی‌های ترانس معمولاً در روغن‌های گیاهی هیدروژنه ( روغن های جامد- مارگارین ) یافت می‌شوند و معمولاً در غذاهای سرخ‌شده و محصولات فرآوری‌شده 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.

4. 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 45 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 وکاهش سطح انسولین وکاهش چربی در بدن شده به منظم شدن سیکل های ماهیانه کمک میکند

5. کربوهیدرات های تصفیه شده کمتری بخورید

صحبت 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.

6. 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 2009 نشان داد که فیبر های محلول موجود در آووکادو، سیب‌زمینی شیرین، جو دوسر و برخی میوه‌ها، 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 25 گرم در روز و 31 گرم برای مردان است.

یک مطالعه دیگر در سال 2009 نشان داد که مصرف 10 گرم فیبر بیشتر در روز، با کاهش 44 درصدی ناباروری در زنان بالای 32 سال مرتبط است.

مطالعه دیگری که در 250 زن 18 تا 44 ساله انجام شد نشان داد که افزایش فیبر به میزان 5 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.

7. منابع پروتئین را جایگزین کنید

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

در یک مطالعه نشان داده شد زمانی که 5 درصد از پروتئین گیاهی با پروتئین حیوانی جایگزین می شود، خطر ناباروری بیش از 50 درصد کاهش می یابد.

در یک مطالعه که در سال 2018 انجام شد نتایج آن نشان داد که خوردن ماهی بیشتر احتمال تولد زنده پس از درمان ناباروری افزایش می دهد

جایگزینی برخی از پروتئین های موجود در رژیم غذایی با پروتئین هایی از سبزیجات، لوبیا، عدس، آجیل و ماهی کم جیوه همان تاثیر را در ناباروری دارد

8. 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 وسیع در سال 2007 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، 27 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.

9. یک مولتی ویتامین اضافه کنید

اگر مولتی ویتامین مصرف می کنید، ممکن است کمتر دچار اختلال تخمک گذاری شوید.

در واقع، اگر زنان 3 یا بیشتر مولتی ویتامین در هفته مصرف کنند، ممکن است از 20 درصد اختلال تخمک گذاری جلوگیری شود. ریز مغذی های موجود در ویتامین ها 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 ومشاور تغذیه خود در مورد مکمل ها از جمله هر گونه مولتی ویتامین که می تواند به شما در احتمال افزایش بارداری کمک کند مشورت کنید

10. افزایش تحرک بدنی

ورزش فواید زیادی برای سلامتی دارد، از جمله افزایش باروری. افزایش فعالیت بدنی متوسط ​​اثرات مثبتی بر باروری زنان و مردان به ویژه افراد چاق دارد.

فعالیت ورزشی با شدت بالا ، با کاهش باروری در برخی از زنان مرتبط است.

فعالیت ورزشی با شدت بالا ممکن است تعادل انرژی در بدن را دچار اختلال کرده و بر سیستم تولید مثل تأثیر منفی بگذارد.

11. دادن زمانی برای آرامش

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

تحقیقات مختلف نشان میدهد بین استرس و باروری بعلت تغییرات هورمونی ارتباط زیادی وجود دارد.

با دریافت مشاوره سطح اضطراب و افسردگی کاهش می یابد شانس باردار شدن را افزایش می دهد

و فراموش نکنید که برای خودتان زمان بیشتری بگذارید

12. کافئین را قطع کنید

ارتباط بین کافئین و باروری خیلی قطعی نیست.

در یک مطالعه که در سال 1997 انجام شد نشان داد ، زنانی که روزانه بیش از 500 میلی گرم کافئین مصرف می کنند بارداری آنها با تاخیر نه ماه ونیم انجام می شود

با این حال، سایر مطالعات ، منبع معتبری بین ارتباط مصرف کافئین و افزایش خطر ناباروری پیدا نکردند.

مصرف کافئین باید به یک یا دو فنجان قهوه در روز محدود کنید.

13. رسیدن به وزن مناسب را هدف خود قراردهید

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، با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود همکاری کنید تا اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کاهش دهید و اگر وزن کم دارید، وزن خود را افزایش دهید. آنها می توانند به شما کمک کنند این کار را به روشی سالم و پایدار انجام دهید.

14. سطح آهن را بررسی کنید

زمان شروع پمپاژ آهن است. نوع مکمل، یعنی. 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 2019 به این نتیجه رسید که آهن هِم (از منابع حیوانی) هیچ تأثیری بر باروری ندارد و غیرهِم فقط برای زنانی که قبلاً کمبود آهن داشتند، فوایدی دارد.

شواهد بیشتری برای تأیید اینکه آیا مکمل‌های آهن باید به همه زنان توصیه شود، به خصوص اگر سطح آهن از قبل سالم باشد، مورد نیاز است. اما اطمینان از اینکه سطح آهن شما با پزشکتان ثابت است قدم خوبی است.

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.

15. از مصرف زیاد الکل بپرهیزید

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

یک مطالعه قدیمی‌تر در سال 2004 که شامل 7393 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 یک مطالعه در سال 2016 نشان داد که مصرف بیش از 14 نوشیدنی الکلی در هفته با زمان طولانی تری برای باردار شدن مرتبط است.

مصرف متوسط ​​می‌تواند بر باروری تأثیر بگذارد.

در نهایت پرهیز از مصرف زیاد الکل توصیه می شود. با پزشک خود در مورد مصرف خود صحبت کنید تا بهترین نتیجه را برای شما تضمین کند.

6. 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:

ماکا: 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: یک مطالعه بر روی زنان مبتلا به اندومتریوز نشان داد که مصرف بره موم زنبور عسل دو بار در روز منجر به 40 درصد بیشتر شانس باردار شدن بعد از 9 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

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. به علاوه، این فقط برای همه شما مفید است.

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.