

# غذاهای فوق فرآوری شده به باروری مردان و زنان آسیب می‌رسانند

20 اردیبهشت 1405

دو مطالعه جدید نشان می‌دهند که چپس سیب‌زمینی، کیک‌های میان وعده، پیتزاهای منجمد و نوشیدنی‌های شیرین می‌توانند مانع از بارداری شوند.

هلت دی نیوز، دو تیم از محققان دریافتند که غذاهای ناسالم فوق فرآوری شده به باروری مردان و زنان آسیب می‌رساند و احتمال بچه‌دار شدن آنها را کاهش می‌دهد.

دکتر «رومی گیلارد» محقق ارشد از مرکز پزشکی دانشگاه آراسموس در روتردام هلند، در یک نشست خبری گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که رژیم غذایی حاوی مقادیر کم غذاهای فوق فرآوری شده برای هر دو طرف، نه تنها برای سلامت خودشان، بلکه برای شانس بارداری و سلامت فرزند متولد نشده‌شان نیز بهترین گزینه است.»

تیم تحقیق دریافت که مقادیر زیادی از غذاهای فوق فرآوری شده، باروری را در مردان کاهش داده و به رشد کندتر جنین در دوران بارداری منجر می‌شود.

در همین حال، مطالعه دیگری نشان داد که اگر زنان مقادیر کمتری از غذاهای فوق فرآوری شده مصرف کنند، احتمال بارداری آنها بیشتر است.

«آنتئا کریستوفورو» محقق ارشد و استادیار حرکت‌شناسی در دانشگاه مک‌مستر در انتاریو کانادا، گفت: «این نشان می‌دهد که رژیم غذایی ممکن است یک عامل مهم و قابل اندازه‌گیری مرتبط با توانایی زنان برای بارداری باشد.»

کریستوفورو در یک بیانیه خبری گفت: «اینکه بگوییم غذاهای فوق فرآوری شده به افزایش وزن یا بیماری‌های قلبی-متابولیک منجر می‌شوند، یک چیز است. اما اگر آنها بر مسیرهای هورمونی نیز تأثیر بگذارند، این یک مسئله بسیار بزرگتر است- و موضوعی است که مردم از آن آگاه نیستند.»

غذاهای فوق فرآوری شده عمدتاً از موادی استخراج شده از غذاهای کامل، مانند چربی‌های اشباع، نشاسته و قندهای افزودنی تولید می‌شوند. آنها همچنین حاوی طیف گسترده‌ای از افزودنی‌ها هستند تا آنها را خوشمزه‌تر، جذاب‌تر و بادوام‌تر کنند.

به عنوان مثال می‌توان به کالاهای پخته شده بسته‌بندی شده، غلات شیرین، محصولات آماده مصرف یا آماده گرم کردن و برش‌های سرد اغذیه‌فروشی اشاره کرد. محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که غذاهای فوق فرآوری شده اکنون تا ۶۰٪ از کالری روزانه مصرف‌شده در برخی از کشورهای ثروتمند را

تشکیل می‌دهند.

مطالعه گیلارد داده‌های ۸۳۱ زن و ۶۵۱ شریک مرد را که در یک مطالعه هلندی شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کرد. زوجها قبل از بارداری یا در طول بارداری بین سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۱ به این مطالعه پیوستند.

محققان رژیم غذایی والدین را در حدود ۱۲ هفته بارداری ارزیابی کردند و با استفاده از پرسشنامه غذایی، میزان مصرف غذاهای فوق فرآوری‌شده آنها را محاسبه کردند.

نتایج نشان داد که خوردن غذاهای فوق فرآوری‌شده بیشتر، احتمال اینکه یک مرد برای بارداری با شریک زندگی خود با مشکل مواجه شود را ۶۳٪ بیشتر می‌کند.

گیلارد گفت: «در مردان، مشاهده کردیم که مصرف بالاتر غذاهای فوق فرآوری شده با خطر بالاتر ناباروری و مدت زمان طولانی‌تر برای باردار شدن مرتبط است.»



این تیم همچنین در هفته هفتم بارداری در زنانی که مقدار زیادی غذای فوق فرآوری‌شده مصرف می‌کردند، رشد و اندازه جنین را کمی کوچکتر مشاهده کردند.

گیلارد در ادامه افزود: «مطالعه ما برای اولین بار نشان می‌دهد که مصرف غذاهای فوق فرآوری شده در مردان و زنان با نتایج باروری و رشد اولیه انسان مرتبط است.»

در مطالعه دوم، کریستوفورو و همکارانش داده‌های بیش از ۲۵۰۰ زن شرکت‌کننده در یک نظرسنجی سلامت و تغذیه در ایالات متحده را تجزیه و تحلیل کردند.

این نتایج نشان داد که مصرف بیشتر غذاهای فوق فرآوری شده با ۶۸ درصد احتمال کمتر باروری در

بین زنان، پس از در نظر گرفتن سایر عوامل خطر، مرتبط است.

کریستوفورو گفت: «بیشتر آنچه در مورد غذاهای فوق فرآوری شده می‌شنویم بر کالری و چاقی متمرکز است. اما یافته‌های ما نشان می‌دهد که چیزی بالقوه پیچیده‌تر در حال اتفاق است؛ به نظر می‌رسد مکانیسم دیگری در این زمینه نقش دارد که ممکن است مسیرهایی فراتر از کالری یا وزن را منعکس کند، از جمله قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی.»

او در یک بیانیه خبری گفت: «غذاهای فوق فرآوری شده اغلب حاوی مواد شیمیایی مانند فتالات BPA و آکریل آمیدها هستند که می‌توانند از طریق بسته‌بندی یا حتی از ماشین‌آلات پلاستیکی مورد استفاده در طول فرآوری نشت کنند. این ترکیبات به عنوان مختل‌کننده هورمون‌ها شناخته می‌شوند و ممکن است به همین دلیل باشد که ما چنین ارتباطی را مشاهده می‌کنیم.»