

# بهترین غذاها برای سلامت واژن

عوامل مختلفی مانند بهداشت ضعیف، داروها، شلواری تنگ و بارداری بر سلامت واژن تأثیر می‌گذارند و رژیم غذایی شما نیز نقش اساسی در سلامت واژن دارد.

ه گزارش سلامت نیوز به نقل از [هلت کارت](#)، سلامت واژن یک جنبه مهم از سلامت کلی زنان است. اختلال در سلامت واژن می‌تواند بر باروری، میل برای داشتن رابطه جنسی، ارگاسم و غیره تأثیر بگذارد. این امر به شدت بر روابط شما با همسران تأثیر می‌گذارد و می‌تواند اعتماد به نفس شما را کاهش دهد.

عوامل مختلفی مانند بهداشت ضعیف، داروها، شلواری تنگ و بارداری بر سلامت واژن تأثیر می‌گذارند. ترشحات واژن که بوی بد می‌دهد یکی از نشانه‌های عدم تعادل سلامت واژن است؛ در حالی که بهداشت نقش مهمی در حفظ سلامت واژن ایفا می‌کند، تغذیه نیز تا حد زیادی به مدیریت تعادل pH واژن کمک می‌کند.

عدم تعادل pH به باکتری‌های بد واژن اجازه رشد می‌دهد و زمینه را برای عفونت‌های باکتریایی یا قارچی فراهم می‌کند.

دوش واژینال فقط می‌تواند بوی بد بدن را بپوشاند اما درمانی برای عفونت‌های واژن نیست؛ در واقع باعث کاهش اسیدیته و اختلال در بیوم واژن می‌شود.

بهترین راه برای حفظ تعادل pH سالم واژن از طریق مواد غذایی است. غذاهایی که به افزایش باکتری‌های خوب کمک می‌کنند، مایع واژن را کمی اسیدی می‌کنند که برای سلامت واژن بسیار مهم است.

## بهترین غذاها برای سلامت واژن

دوش گرفتن بهترین راه برای حفظ سلامت واژن نیست. دوش واژینال می‌تواند برای سطوح pH واژن که باید بین 3.8 تا 4.5 حفظ شود، تداخل ایجاد کند. اگر می‌خواهید سطح pH واژن شما متعادل بماند، باید از تمیز کردن واژن خود با صابون‌ها و شوینده‌ها خودداری کنید.

اگرچه واژن شما قادر به پاکسازی و محافظت از خود است، اما مراقبت‌های مناسب از واژن مانند بهداشت خوب، مراجعه منظم به متخصص زنان،

رابطه جنسی ایمن و غیره نقش مهمی در حفظ تعادل pH واژن دارند. هیدراته نگه داشتن خود، اصلاح رژیم غذایی و افزودن مکمل های حاوی لاکتوباسیل نیز به وضعیت کمک می کند.

با این حال، تغذیه برای سلامت کلی بخشهای خاصی از بدن، از جمله واژن، به همان اندازه مهم است. غذاهایی وجود دارند که به حفظ تعادل pH واژن کمک می کنند و غذاهایی هستند که به روان نگه داشتن آن کمک می کنند. اگرچه از نظر رژیم غذایی برای همه مناسب نیست، اما در اینجا برخی از غذاهایی که برای سلامت واژن توصیه می شود، لیست شده است:

## 1. سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین سرشار از ویتامین A و بتاکاروتن است که به سلامت غشاهای مخاطی کمک می کند که یک معیار حیاتی برای جلوگیری از واژینوز باکتریایی (BV) است (یک عفونت بسیار شایع واژن).

کمبود ویتامین A همراه با کمبود ویتامین E، D، C، بتاکاروتن، کلسیم و فولات خطر ابتلا به عفونت های باکتریایی را افزایش می دهد.

زنان مبتلا به PCOS یعنی سندرم تخمدان پلی کیستیک معمولاً مشکل مقاومت به انسولین را دارند. سیب زمینی شیرین سرشار از فیبر است که به کنترل سطح انسولین و تقویت باروری کمک می کند.



## 2. غذاهای غنی از پروبیوتیک

سویه های لاکتوباسیلوس موجود در غذاهای غنی از پروبیوتیک به همان اندازه که برای سلامت روده مهم هستند، برای سلامت واژن نیز مهم می باشند. این سویه ها به کاهش علائم واژینوز باکتریایی کمک می کنند و همچنین به عنوان یک درمان برای BV عمل می کنند؛ آنها رشد باکتری های مضر را مهار می کنند و در حفظ تعادل pH واژن موثر هستند.

مطالعات نشان داده اند که غذاهای غنی از پروبیوتیک مانند ماست، تمپه، مخمر، ترشی، کلم ترش، سوپ میسو و غیره به پیشگیری از واژینوز باکتریایی، کاهش علائمی مانند بوی بد و ترشحات واژن کمک می کند و از عود عفونت جلوگیری می کند.

## 3. آب کرن بری

محصولات 100% کرن بری سرشار از آنتی اکسیدان ها و ترکیبات اسیدی هستند که برای درمان عفونت های دستگاه ادراری عالی می باشند.

آنها با عفونت‌ها مبارزه و از چسبیدن باکتری‌ها به دیواره مثانه جلوگیری می‌کنند. آب کرن بری غیر شیرین و مکمل‌های کرن بری به ویژه برای درمان UTI در زنان مفید هستند. آنها همچنین حاوی ویتامین C و E هستند که از سیستم ایمنی بدن حمایت کرده و سلامت واژن را بهبود می‌بخشد.

## 4. غذاهای با شاخص گلیسمی پایین

واژینوز باکتریایی یکی از شایع‌ترین اختلالات زنانه در زنان است. غذاهای با شاخص گلیسمی پایین (GI) به جلوگیری از علائم این مشکل مانند بوی واژن، خارش، سوزش و ترشح کمک می‌کنند (تورم و قرمزی بخشی از علائم است) دلیل اصلی این عفونت عدم تعادل در باکتری‌های واژن است.