

بهترین غذاها برای سلامت واژن

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

به 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، شلوارهای 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.

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 عفونت ها مبارزه و از چسبیدن باکتری ها به دیواره مثانه جلوگیری می کنند. آب کرن بری غیر شیرین و مکمل های 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 می بخشد.

4. غذاهای با شاخص گلیسمی پایین

واژینوز باکتریایی یکی از شایع ترین 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 می کنند (تورم و قرمزی بخشی از علائم است) دلیل اصلی این عفونت عدم تعادل در باکتری های واژن است.

BV شما را مستعد ابتلا به عفونت های مقاربتی می کند.

غذاهایی با سطح GI پایین به کنترل سطح قند خون کمک می کند؛ در نتیجه به شما در جلوگیری از BV کمک می کند.

غذاهای با GI پایین عبارتند از:

- شیر
- آجیل، لوبیا و حبوبات
- هویج و سبزیجات غیر نشاسته ای
- جو دوسر، جو و کینوا
- گریپ فروت، پرتقال و سیب
- ماست

5. غذاهای غنی از ویتامین D

ویتامین D یک ماده مغذی کلیدی است که به حفظ سلامت واژن کمک می کند.

از تخم مرغ، ساردین، چدار و شیر غنی شده با ویتامین D، ماهی آزاد پخته شده و ماهی قزل آلا برای دریافت مقادیر کافی از این ویتامین استفاده کنید. اگر گنجاندن این غذاها برای سلامت واژن چالش برانگیز است، می توانید مکمل های ویتامین D را انتخاب کنید.

مطالعات نشان داده‌اند که ویتامین D به کاهش خشکی واژن، حفظ تعادل pH واژن و به افزایش تکثیر و تنوع سلول‌ها در پوشش داخلی واژن در زنان در مرحله یائسگی کمک می‌کند.

ویتامین D همچنین سیستم ایمنی را تقویت کرده که برای بهبود سلامت کلی واژن ضروری است.

6. سویا و محصولات سویا

زنانی که سطح استروژن پایینی دارند از مصرف سویا سود می‌برند.

سویا دارای فیتواستروژن‌هایی است که به وفور شبیه استروژن است. این فیتواستروژن‌ها به حفظ سلامت واژن کمک می‌کنند. کاهش سطح استروژن می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی مانند سن، مصرف دارو و همچنین یائسگی باشد.

مصرف محصولات سویا که فرآوری نشده‌اند، ماهیچه‌های شما را برای حفظ آب بیشتر حمایت می‌کند و ایزوفلاون‌های موجود در این محصولات برای پوست در زنانی که مرحله [یائسگی](#) خود را پشت سر می‌گذارند مفید است (آنها به کاهش خشکی واژن کمک می‌کنند).

7. آووکادو

آووکادو سرشار از چربی‌های سالم، پتاسیم و ویتامین B6 است که همگی به افزایش سطح استروژن و همچنین روان‌سازی واژن و تقویت دیواره‌های واژن کمک می‌کنند.

یکی دیگر از فواید آووکادو، افزایش [میل جنسی](#) است.

8. سبزیجات سبز برگ

شما می‌توانید مجموعه‌ای از فواید سلامتی را از سبزیجات سبز برگ به دست آورید، از جمله سلامت واژن.

سبزی‌های با برگ‌های تیره تصفیه‌کننده خون هستند. نیتрат‌های موجود در سبزیجات سبز رنگ، رگ‌های خونی را گشاد می‌کنند و گردش خون را در کل بدن، از جمله واژن، تقویت می‌کنند.

بهبود گردش خون به جلوگیری از خشکی واژن کمک می‌کند و در عین حال میل جنسی را افزایش می‌دهد.

ویتامین E، کلسیم و منیزیم موجود در سبزی‌های برگ‌دار، سلامت کلی عضلات، از جمله عضلات واژن را افزایش می‌دهند.

غذاهایی که برای سلامت بهتر واژن باید از آنها پرهیز کرد

در حالی که بر سلامت واژن تمرکز می‌کنید، باید غذاهای خاصی را محدود کنید:

- غذاهای با قند بالا، گوشت قرمز و غلات تصفیه شده که شما را مستعد ابتلا به واژینوز باکتریایی می‌کنند.
- غذاهای با شاخص GI پایین مانند نان سفید، نان شیرینی، برنج سفید، شکر، عسل، غلات فرآوری شده مانند بلغور جو دوسر فوری و غلات شیرین

در آخر

بوی مشخص واژن معمولاً ناسالم در نظر گرفته نمی‌شود اما اگر بوی واژن و ترشحاتی دارید که طبیعی به نظر نمی‌رسد، می‌تواند نشانه عفونت باشد. اگر چنین است، باید با پزشک خود صحبت کنید.

تعادل pH واژن و بوی آن تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند غذا، بهداشت، فعالیت جنسی و غیره است.

غذاهای پروبیوتیک میکروب‌های واژن را مدیریت می‌کنند، سیب زمینی واژن شما را روان نگه می‌دارند و غذاهای پر فیبر به جلوگیری از واژینوز باکتریایی کمک می‌کنند. کیفیت رژیم غذایی شما می‌تواند تأثیر مستقیمی بر سلامت واژن شما داشته باشد. برای جلوگیری از عفونت واژن و حفظ سلامت کلی واژن از غذاهای ذکر شده در بالا استفاده کنید.