

ضرورت تعادل در دریافت مواد غذایی برای بارداری سالم و موفق

3 مهر 1403

عادات غذایی نقش مهمی در باروری دارند؛ به طوری که مصرف مواد غذایی ناسالم می‌تواند به عدم تعادل هورمونی، افزایش وزن نامطلوب و کاهش کیفیت تخمک‌ها منجر شود؛ از سوی دیگر، رژیم‌های غذایی متعادل که حاوی مقدار کافی از پروتئین‌های گیاهی، سبزیجات، غلات کامل و چربی‌های سالم هستند، می‌توانند به بهبود قدرت باروری کمک کنند.

توجه به تغذیه مناسب و پایدار، از مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند شانس باروری را افزایش دهد.

بنابر اعلام روابط عمومی پژوهشگاه و مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا، دکتر لادن گیاهی، متخصص تغذیه در حوزه ناباروری، به اهمیت تغذیه سالم و متعادل برای افزایش قدرت باروری زنان اشاره کرد.

وی با تأکید بر اثرات منفی برخی عادات غذایی، گفت: گرسنگی‌های طولانی‌مدت، حذف وعده صبحانه، مصرف زیاد کربوهیدرات‌های ساده پس از عصر و استفاده از مواد غذایی پر از قند و چربی‌های مضر از جمله عواملی هستند که می‌توانند به شدت بر باروری تأثیر منفی بگذارند.

گیاهی افزود: مصرف کم سبزیجات، استفاده از روغن‌های جامد، غذاهای سرخ‌شده و عدم مصرف منابع پروتئینی غیرحیوانی مانند حبوبات نیز از دیگر مواردی هستند که بر باروری زنان اثر منفی می‌گذارند. اما تأثیرات منفی منابع قندی ساده و چربی‌های ناسالم در کنار گرسنگی‌های طولانی‌مدت، بسیار چشمگیرتر است.

در ادامه، دکتر گیاهی به باورهای غلط در مورد تعیین جنسیت از طریق تغذیه پرداخت و تأکید کرد که شواهد علمی قوی برای این ادعاها وجود ندارد.

وی اظهار داشت: حذف برخی مواد غذایی به امید افزایش شانس داشتن جنین پسر، نه تنها تأثیرگذار نیست، بلکه می‌تواند به سلامتی مادر آسیب برساند.

وی همچنین درباره داروهای کاهش وزن هشدار داد و خاطرنشان کرد: استفاده از این داروها ممکن است به کاهش مواد مغذی ضروری بدن منجر شود و به جای آن، اصلاح الگوهای رفتاری و تغذیه‌ای برای کاهش وزن و افزایش شانس باروری باید مورد توجه قرار گیرد.

گیاهی در پایان توصیه کرد که برای داشتن یک بارداری سالم و موفق، تعادل در دریافت مواد غذایی و پرهیز از رژیم‌های غذایی مضر باید مد نظر قرار گیرد.