

اهمیت تغذیه سالم در افزایش قدرت باروری زنان

7 مهر 1403

یک متخصص تغذیه، به اهمیت تغذیه سالم و متعادل برای افزایش قدرت باروری زنان اشاره کرد.

مصرف مواد غذایی ناسالم مانند کربوهیدرات‌های ساده و چربی‌های اشباع‌شده، حذف وعده‌های غذایی و گرسنگی‌های طولانی‌مدت 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.

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 طولانی مدت، 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 غیر حیوانی 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.

وی در ادامه به باورهای غلط در مورد تعیین جنسیت از طریق تغذیه اشاره و تأکید کرد: شواهد علمی قوی برای این ادعاها وجود ندارد.

گیاهی 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: برای داشتن یک بارداری سالم و موفق، تعادل در دریافت مواد غذایی و

پرهیز از رژیم‌های غذایی مضر باید مدنظر قرار گیرد.