بهترین غذاها برای سلامت واژن

29 دی 1402

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.

ه گزارش سلامت نیوز به نقل از هلث کارت، سلامت واژن یک جنبه مهم از سلامت کلی زنان است. اختلال در سلامت واژن می تواند بر باروری،میل برای داشتن رابطه جنسی، ارگاسم و غیره تأثیر بگذارد. این امر به شدت بر روابط شما با همسرتان تأثیر می گذارد و می تواند 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 می دهد یکی از نشانه های عدم تعادل سلامت واژن است؛ در حالی که بهداشت نقش مهمی در حفظ سلامت واژن ایفا می کند، تغذیه نیز تا حد زیادی به مدیریت تعادل pH واژن کمک می کند.

عدم تعادل pH به باکتری های بد واژن اجازه رشد می دهد و زمینه را برای عفونت های باکتریایی یا قارچی فراهم می کند.

دوش واژینال فقط می تواند بوی بد بدن را بپوشاند اما درمانی برای عفونت های واژن نیست؛ در واقع باعث کاهش اسیدیته و اختلال در بیوم واژن می شود.

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

بهترین غذاها برای سلامت واژن

دوش گرفتن بهترین راه برای حفظ سلامت واژن نیست. دوش واژینال می تواند برای سطوح pH واژن که باید بین 3.8 تا 4.5 حفظ شود، تداخل ایجاد کند. اگر می خواهید سطح pH واژن شما متعادل بماند، باید از تمیز کردن واژن خود با صابون ها و شوینده ها خودداری کنید.

اگرچه واژن شما قادر به پاکسازی و محافظت از خود است، اما مراقبت های 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 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.