

بهترین غذاها برای سلامت واژن

16 آذر 1404

در حالی که یک رژیم غذایی متعادل و غنی از غذاهای کامل اغلب بهترین رویکرد کلی برای تغذیه است، غذاها یا مواد مغذی خاصی وجود دارند که ممکن است به سلامت واژن کمک کنند.

غذای غنی از پروبیوتیک

پروبیوتیک ها میکروارگانیسم های زنده (باکتری) هستند که می توانند مجموعه ای از مزایای سلامتی را ارائه دهند: از کمک به هضم تا بهبود پاسخ ایمنی بدن. همچنین نشان داده شده است که پروبیوتیک ها سلامت واژن را بهبود می بخشد

واژن حاوی مجموعه ای از میکروارگانیسم ها از جمله باکتری های مفید مانند لاکتوباسیلوس پروبیوتیک است. لاکتوباسیلوس در برابر سایر میکروارگانیسم هایی که می توانند منجر به عفونت های واژن مانند واژینوز باکتریایی (BV) □ عفونت های مقاربتی (STIs) و عفونت های قارچی شوند، محافظت می کند.

پروبیوتیک های حاوی لاکتوباسیلوس را می توان در غذاهای تخمیر شده یافت مانند:



● ماست با باکتریهای زنده

● کلم ترش

● کیمچی

● ترشی

● میسو (خمیر سویا)

● تمپه (محصول سویا)

این پروبیوتیک های کمک کننده واژن را می توان به صورت مکمل نیز مصرف کرد.

تحقیقات نشان داده است که مصرف مکمل های پروبیوتیک حاوی لاکتوباسیلوس می تواند میزان لاکتوباسیلوس را در واژن افزایش دهد. اثرات یک هفته پس از شروع مکمل نشان داده شده است. مصرف مکمل پروبیوتیک حاوی سویه های لاکتوباسیلوس نیز می تواند سطح باکتری های مضر در واژن را کاهش دهد.

پروبیوتیک ها همچنین ممکن است ضد میکروبی تولید کنند، که عواملی هستند که رشد باکتری های دیگر را از بین می برند یا متوقف می کنند و سیستم ایمنی را تقویت می کنند تا تعادل باکتری های "خوب" و "مضر" در واژن را حفظ کنند.

تحقیقات در مورد تأثیر مکمل های پروبیوتیک بر سلامت واژن، نتایج متفاوتی داشته است. برخی از مطالعات نشان داده اند که این مکمل ها می توانند فواید کمی یا هیچ فایده ای داشته باشند. هیچ دستورالعمل رسمی در مورد مصرف غذاها یا مکمل های پروبیوتیک برای سلامت واژن وجود ندارد. بنابراین، بهتر است قبل از مصرف هر گونه مکمل، با یک متخصص مراقبت های بهداشتی مشورت کنید.

غذاهای با GI پایین

واژینوز باکتریال (BV) شایع ترین اختلال زنان است که 29 درصد از زنان در سنین باروری را مبتلا می کند. BV عفونتی است که می تواند در صورت عدم تعادل باکتری در واژن رخ دهد.

علائم BV ممکن است شامل بوی واژن، ترشح، خارش و سوزش باشد. این علائم اغلب بدون قرمزی و تورم وجود دارند. BV می تواند خطر ابتلا به بیماری های مقاربتی را افزایش دهد.

خوردن غذاهای با شاخص گلیسمی پایین ممکن است به پیشگیری از BV کمک کند.

شاخص گلیسمی مقیاسی است که اندازه گیری می کند غذاهای حاوی کربوهیدرات با چه سرعتی گلوکز (قند) را وارد جریان خون می کنند و قند خون را افزایش می دهند. غذاهای با شاخص گلیسمی پایین گلوکز را به آرامی آزاد می کنند که می تواند به حفظ قند خون ثابت کمک کند.

نمونه هایی از غذاهای با شاخص گلیسمی پایین عبارتند از:



- غلات کامل مانند بلغور جو دوسر، کینوا و جو

- هویج و سایر سبزیجات غیر نشاسته ای

- سیب، پرتقال، گریپ فروت و سایر میوه ها

- بیشتر آجیل ها، حبوبات و لوبیا

- شیر

- ماست

غذاهای با شاخص گلیسمی بالا به سرعت گلوکز را آزاد می کنند و باعث افزایش قند خون می شوند. این اثر ممکن است خطر ابتلا به BV را افزایش دهد. رابطه بین BV و سطح گلوکز به طور کامل درک نشده است. یک نظریه این است که گلوکز بر مایعات واژن تأثیر می گذارد و سطوح بالای گلوکز ممکن است التهاب را افزایش دهد، عملکرد ایمنی را ضعیف کند و به باکتری ها اجازه رشد دهد.

غذاهای پر فیبر

خوردن غذاهای پر فیبر ممکن است از رشد باکتری لاکتوباسیلوس در واژن حمایت کند که باکتری های مضر را کنترل می کند. مصرف بیشتر فیبر همچنین ممکن است به جلوگیری از BV کمک کند.

غذاهای سرشار از فیبر عبارتند از:

- غلات کامل مانند بلغور جو دوسر، کینوا و جو

- اکثر لوبیاها، حبوبات، آجیل و دانه ها

- کنگر پخته شده

- سیب زمینی شیرین پخته شده

● انواع توت ها و سایر میوه ها

افزایش مصرف غلات کامل می تواند یک راه ساده برای دریافت فیبر رژیمی بیشتر باشد. در اینجا چند روش وجود دارد که می توانید غلات تصفیه شده را با همتایان خود تعویض کنید:

● نان 100% غلات کامل را جایگزین نان سفید کنید.