

چگونه می‌توان با رژیم غذایی شانس پسردار شدن را افزایش داد؟

14 آبان 1403

با جستجو در مقالات و اسناد علمی طب مدرن متوجه می‌شویم که شواهد کافی برای اثبات قطعی تأثیر یک رژیم غذایی خاص بر تعیین جنسیت وجود ندارد. با این حال، مقالات معتبری یافت می‌شود که نشان می‌دهند امکان افزایش شانس پسردار یا دختردار شدن با استفاده از رژیم غذایی وجود دارد و نمی‌توان تأثیر نوع تغذیه بر سیستم باروری و ویژگی‌های فیزیولوژیک بدن را انکار کرد.

یکی از رژیم‌های غذایی که در طب سنتی برای تعیین جنسیت به کار می‌رود رژیم غذایی آکالین است که طبع فرد را به سمت قلیایی شدن سوق می‌دهد. در طب سنتی باور بر این است که هرچه بدن قلیایی‌تر باشد شانس متولد شدن فرزند پسر بیشتر است. البته باید خاطر نشان کرد که این تئوری در پزشکی مدرن اثبات نشده است و شواهد کافی برای پذیرش این ادعا وجود ندارد.

در روش آکالین برای پسردار شدن مصرف مواد غذایی زیر توصیه می‌شود:

افزایش مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه

مصرف مواد غذایی نظیر موز، ماهی و آووکادو که سرشار از پتاسیم هستند

افزایش مصرف مواد غذایی مثل انواع آجیل‌ها که خون را به سمت قلیایی شدن سوق می‌دهند

پرهیز از مصرف مواد لبنی

در همین تئوری، برای دختردار شدن بر مصرف غذاهایی که اسیدیته خون را افزایش می‌دهند تأکید شده است.

ارتباط بین رژیم غذایی و باروری

مطالعات جسته‌وگریخته‌ای در زمینه تأثیر مواد غذایی مختلف بر باروری وجود دارد اما در بیشتر آن‌ها جزئیات دقیق و شواهد قانع‌کننده وجود ندارد. برای مثال شواهدی از تأثیر مثبت مکمل‌های ویتامین B۱۲، فولیک اسید و اسیدهای چرب امگا ۳ بر افزایش باروری وجود دارد اما مشخص نشده است که دوز مصرفی و مدت مصرف باید چه مقدار باشد. فارغ از مبحث تعیین جنسیت، برخورداری از یک رژیم غذایی متعادل و مقوی برای متولد شدن نوزادی سالم ضروری است و امروزه پیش از بارداری ویتامین‌های مورد نیاز بدن مثل فولیک اسید و ویتامین B۱۲ برای زنان تجویز می‌شوند.

چگونه می‌توان با رژیم غذایی شانس پسردار شدن را افزایش داد؟

ازدواج خانواده

دکتر کبری درویش پیشه

**مشاوره
تلفنی**

۲۴ ساعته

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸



به طور طبیعی تعیین جنسیت زمانی قطعی می شود که اسپرم بتواند یک تخمک را بارور کند. اگر این اسپرم حاوی کروموزوم Y باشد جنینی که تکامل خواهد یافت پسر است و اگر اسپرم حاوی کروموزوم X باشد جنین دختر خواهد بود. اسپرم هایی که حاوی کروموزوم Y یا مذکر هستند با سرعت بیشتری نسبت به اسپرم های X حرکت می کنند اما زودتر نیز انرژی آنها تخلیه می شود.

به همین دلیل داشتن رابطه جنسی نزدیک به زمان تخمک گذاری شانس پسر دار شدن را افزایش می دهد. اما کروموزوم های حامل کروموزوم X به مدت بیشتری می توانند در انتظار تخمک باشند چراکه مصرف انرژی کمتری دارند و ماندگاری آنها بیشتر است. علاوه بر انتخاب زمان مناسب برای انجام رابطه جنسی، مصرف یکسری غذاها نیز برای افزایش شانس پسر دار شدن توصیه می شود.

افزایش شانس پسر دار شدن با مصرف کالری بیشتر

یک مطالعه علمی در سال ۲۰۰۸ که بر روی ۷۴۰ داوطلب زن انجام شد بیانگر این بود که هرچه مادر در رژیم غذایی خود به ویژه در وعده صبحانه کالری بیشتری مصرف کند شانس متولد شدن فرزند پسر بیشتر است. محققان در این مطالعه بالا بودن گلوکز خون را عامل مستعد کننده برای تولد فرزند پسر دانسته اند.

این مقاله در یکی از مجلات معتبر دانشگاه آکسفورد انگلستان با عنوان “شواهدی بر تأثیر رژیم غذایی بر جنسیت جنین” چاپ شد و توانست سر و صدای زیادی در آن سال ها به پا کند. بر اساس نتایج مقاله، زنانی که پیش از بارداری غذاهای پرکالری بیشتری مصرف کرده بودند و همچنین برنامه غذایی آنها مغذی تر بوده به نسبت بیشتری نوزاد پسر به دنیا آورده اند. البته سرویس بهداشت ملی انگلستان به فاصله چند ماه از چاپ شدن مقاله، عنوان کرد که نتایج حاصل از مطالعه مذکور را غیردقیق می داند و تأکید کرد که مصرف کالری زیاد برای سلامتی بسیار مخرب است.