

## هفته ملی جمعیت (۳۰-۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۱)

### توصیه‌های تغذیه برای بهبود باروری

فاکتورهای سبک زندگی مانند تغذیه می‌توانند تاثیر شگفت‌انگیزی بر باروری زنان و مردان داشته باشند. خوب غذا خوردن می‌تواند به درمان‌های پزشکی کمک کند. در زیر توصیه‌هایی جهت بهبود باروری آورده شده است:

- به یک وزن سالم دست پیدا کنید.

کم‌وزنی، اضافه‌وزن یا چاقی می‌توانند تاثیر چشم‌گیری بر باروری داشته‌باشند. تحقیقات نشان می‌دهند که زنان با یک BMI سالم مابین ۲۰ تا ۲۴، راحت‌تر باردار می‌شوند، درحالی‌که زنان با BMI بیشتر از ۲۵ ممکن است در باردار شدن مشکل داشته‌باشند.

وزن اضافی با هورمون‌های باروری تداخل می‌کند و می‌تواند شانس موفقیت درمان‌های ناباروری مثل IVF را نیز کاهش دهد. ترکیب یک رژیم غذایی سالم با تحرک و ورزش به برنامه روزمره می‌تواند به دستیابی به یک وزن سالم کمک کند.

- در انتخاب نوع چربی دریافتی دقت کنید!

چربی‌های ترانس تاثیر منفی بر باروری و سلامتی در مردان و زنان دارند. از مواد غذایی حاوی چربی ترانس شامل انواع روغن‌های هیدروژنه (روغن‌های نباتی جامد، مارگارین‌ها) اسنک‌های صنعتی (چیپس، پفک، انواع کیک و بیسکویت)، روغن‌های قنادی و غذاهای سرخ‌شده اجتناب کنید. مصرف چربی‌های غیراشباع مانند آواکادو، روغن زیتون، آجیل‌ها (خصوصاً بادام و گردو)، دانه‌ها و ماهی‌های چرب غنی از امگا-۳ را افزایش دهید.

- مصرف پروتئین‌های گیاهی را افزایش دهید.

تحقیقات نشان می‌دهد جایگزینی بخشی از منابع جانوری پروتئین (انواع گوشت‌ها) با پروتئین‌های گیاهی، خطر ناباروری را کاهش می‌دهد. دریافت منابع پروتئین با پایه گیاهی و غنی از کولین مانند حبوبات، سویا، آجیل‌ها و دانه‌ها و کینوا را افزایش دهید. مصرف تخم مرغ و ۲ تا ۳ واحد از ماهی‌های غنی از امگا-۳ در هفته توصیه می‌شود.

- غلات کامل مصرف کنید.

غلات کامل به ثابت نگه داشتن قند خون کمک می‌کند که از نوسانات هورمونی منجر به اختلال در باروری پیشگیری می‌کند. سعی کنید مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مانند انواع نان‌های سفید، پاستا، کیک و بیسکویت‌ها، آبمیوه‌های صنعتی و موارد مشابه را کاهش دهید و غلات کامل مانند نان‌های تهیه‌شده با گندم کامل، میوه‌ها، اوت‌میل، حبوبات و برنج قهوه‌ای را بیشتر مصرف کنید.

- میوه و سبزیجات رنگی مصرف کنید.

آنتی‌اکسیدان‌ها به کاهش تخریب ناشی از گونه‌های فعال اکسیژن در بدن کمک می‌کنند. انتخاب مواد غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان به افزایش نرخ تولد در نوزادان تحت درمان‌های ناباروری، به ویژه در مردان کمک می‌کند. نمونه‌هایی از آنتی‌اکسیدان‌ها شامل ویتامین C در مرکبات، ویتامین E در دانه‌های آفتابگردان و بتا کاروتن در سبزیجات دارای رنگ نارنجی مثل هویج و کدو حلوائی می‌باشند.

- آهن مصرف کنید.

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد دریافت آهن غیرهم از منابع گیاهی مانند میوه‌ها (به‌ویژه میوه‌های خشک)، سبزیجات، حبوبات، غلات غنی‌شده و مکمل‌ها شانس باروری را افزایش می‌دهند در حالی که دریافت آهن هم از منابع حیوانی مانند انواع گوشت‌ها خطر ناباروری را افزایش می‌دهد. دریافت آهن همچنین ریسک ناباروری را هم کاهش می‌دهد. بنابراین دریافت مقادیر بیشتر منابع غذایی آهن غیرهم را در نظر داشته باشید. غذاهای سرشار از آهن را با منابع ویتامین C مصرف کنید تا جذب آهن افزایش یابد.

- ویتامین D مصرف کنید.

کمبود ویتامین D با شانس پایین برای باروری مرتبط است. مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین D مثل زرده تخم مرغ، ماهی سالمون، روغن کبد ماهی و لبنیات غنی‌شده را افزایش دهید یا روزانه ۵ تا ۱۰ دقیقه در معرض نور آفتاب قرار بگیرید. در صورت داشتن کمبود ویتامین D برای دریافت مکمل با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

- به الکل "نه" بگویید!

زنانی که الکل مصرف می‌کنند در معرض خطر بالاتری برای ناباروری هستند. الکل همچنین باعث کاهش کیفیت اسپرم در مردان می‌شود. در زمان تلاش برای باروری از مصرف الکل اجتناب کنید.

- کافئین را به میزان متعادل مصرف کنید.

مصرف قهوه به میزان متعادل (۲ تا ۳ فنجان در روز) طی دوره تلاش برای بارداری، مشکلی ندارد. اما تلاش کنید مصرف قهوه و سایر نوشیدنی‌های حاوی کافئین را به حداکثر ۳ فنجان در روز محدود کنید زیرا دریافت کافئین اضافی با سقط جنین مرتبط است. از مصرف نوشابه‌های کافئینه مثل انواع نوشابه‌های انرژی‌زا به دلیل محتوای بالای کافئین و شکر اجتناب کنید.