

## تغذیه و باروری

برای بسیاری از افراد، داشتن فرزند، یکی از مهمترین و پرمخاطره ترین تجربه های زندگی است. تحقیقات اخیر حاکی از این است که از هر چهار زوج، یکی با مشکلات باروری گریبانگیر است و این مشکلات تأثیر بسیاری در وضعیت روحی و روانی افراد خواهد داشت.

درمان های تضمینی ناباوری (IVF) شامل روش های استخراج و تلقیح تخمک و اسپرم و کاشت تخم در رحم مادر است. با اینکه این روش بسیار پرهزینه است و درصد موفقیت پائین (14%) آن و اثرات جانبی نامطلوبی دارد، استفاده از آن شایع است.

اکنون به خوبی دریافته ایم، برای افزایش احتمال باروری، راه های طبیعی هم وجود دارد. نقش خطیر تغذیه در رشد و نمو کودک در رحم به خوبی مشخص شده است. مثلاً کمبود ویتامینی به نام اسید فولیک موجب نقص لوله ی عصبی کودک خواهد شد. لیکن به نظر می رسد کمبود مواد مغذی، هر چند اندک، احتمال اولین بارداری را کاهش می دهد. شما احتمالاً یکی از افرادی هستید که به نظرتان، رژیم غذایی سالمی دارید و دچار کمبود مواد مغذی نیستید، ولی احتمالاً یک تجزیه و تحلیل تغذیه ای از رژیم غذایی شما نشان خواهد داد که یک یا چند ماده مغذی را کمتر از نیازتان دریافت می کنید.

برای افزایش احتمال باروری، باید کلیه مواد مغذی در حد نیاز مصرف شوند و در بین آنها، موادی که مهمتر هستند به ترتیب بیان می شوند:

0 اسیدهای چرب ضروری که در روغن های گیاهی، روغن دانه ها و مغزها موجود هستند و برای حفظ تعادل هورمونی مورد نیازند.

0 عقیمی در مردان و زنان در ارتباط با کمبود ویتامین E است، چون با کمبود این ویتامین بافت های تولید مثلی تخریب می شوند.

0 منیزیم، روی و ویتامین A برای تولید سلول تخم مورد نیاز است.

0 کمبود ویتامین B6 و B2 با ناباوری مرتبط است.

0 ویتامین A برای تولید هورمون های مردانه مورد نیاز است (که در ارتباط با عنصر روی است).

0 در بین کلیه مواد مغذی که با باروری مرتبط اند، "روی" از همه با اهمیت تر است. این ماده معدنی برای فعالیت صحیح صدها سیستم آنزیمی بدن ضروری است. تعدادی از این سیستم های آنزیمی مربوط به باروری در زن و مرد است. برای مثال رشد و نمو دیواره ی رحم بستگی به روی دارد و این ماده معدنی برای تولید اسپرم در مردان مورد نیاز است.

تجزیه املاح موجود در موی (۱) افراد نابارور نشان می دهد، تعداد کثیری از خانم هایی که باردار نمی شوند و یا سقط های پی در پی دارند، دچار کمبود روی هستند. رژیم غذایی اغلب افراد تأمین کننده روی مورد نیازشان نیست و شرایطی چون استرس، سیگار کشیدن، آلودگی هوا و الکل موجب تخلیه منابع روی بدن می شود.

یکی از دلایل دیگر ناباروری، افزایش تماس با ترکیبات استروژنی مصنوعی است که تعادل هورمون های بدن را به مخاطره می اندازد. هورمون های مصنوعی در داروها و محصولات لبنی غیر اورگانیک (۲) وجود دارد و گوشتها اغلب محتوی هورمون هستند. همچنین ماهی هایی که از آبهای آلوده صید می شوند، حشره کش ها و مواد محتوی پلاستیک دارای هورمون هستند. در مردان دریافت مقادیری بالای استروژن، تولید اسپرم را کاهش می دهد و در زنان ایجاد کیست های تخمدانی و رحمی می کند که با لطف بر باروری مؤثر است. مثل آنکه اگر با کاشتن یک دانه بر روی یک خشکزار، انتظار درختی تنومند را داشته باشیم، دور از عقل است.

پس با توجه به تغذیه خود قدرت باروریتان را بهبود بخشید