

چگونه قدرت باروری در افراد HIV

را تقویت کنیم؟

زهرا بیات جوزانی

باشگاه یاران مثبت تهران



بیماری نقص سیستم ایمنی و داروهای HIV بر روی وضعیت باروری افراد تاثیر دارند و باعث کاهش تعداد تخمک و اسپرم فرد مبتلا میشوند. جهت باروری موفق طبق دستور متخصص عفونی و ماما ی مطلع از وضعیت HIV باید اقدام نمایید و در راستای بهبود وضعیت باروری توصیه های این بروشور را مطالعه کنید.

ویتامین B، دوست بدن شما

ویتامین های خانواده B علاوه بر بالا بردن سطح انرژی بدن، نقش عمده ای در باروری زنان دارد. ویتامین های B6 و B12 ساخت و ساز عملکرد هورمون زنانه را افزایش می دهد. علاوه بر این ویتامین B12 میزان جذب اسید فولیک را بالا می برد. بهترین منابع ویتامین B عبارتند از گوشت قرمز، گوشت مرغ، ماءالشعیر بدون الکل، مارچوبه، کلم بروکلی، اسفناج، موز، زردآلوخشک، انجیر، لبنیات، تخم مرغ، آجیل و جوانه گندم.

روی را از یاد نبرید

روی یکی از مهم ترین مواد معدنی لازم برای باروری به شمار می آید. اگرچه روی در ناباروری مردان نقش بیشتری دارد، اما زنان نیز باید برای بالا بردن قدرت باروری خود از منابع غنی از روی استفاده کنند. به گفته متخصصان، کمبود روی می تواند با ایجاد تغییرات در کروموزوم ها به کاهش باروری منجر شود. علاوه بر این کمبود این ماده معدنی

که بدهد، ات قهوه ای، بهتر از سفید

در مورد کربوهیدراتها هم با توجه به قدرت چاق کنندگی آنها همیشه نکات منفی می شنویم اما همه کربوهیدرات ها از نوع بد نیستند. موضوع مورد بحث این است که برخی از آنها در فرایند تصفیه، خواص خود را از دست می دهند. نان هایی که از غلات کامل تهیه می شوند و نیز برنج و پاستای قهوه ای برخلاف نان، پاستا و برنج سفید تصفیه شده، منبعی غنی از فیبر محسوب می شوند و از همه مهم تر این که سطح انسولین و قند خون را ثابت نگه می دارند. بنابراین با خوردن آنها بدنتان را به مکانی سالم و با ثبات برای رشد جنین تبدیل کنید.

مصرف جای سبز به جای قهوه

مصرف بیش از حد قهوه می تواند قدرت باروری را کاهش دهد. تحقیقات نشان داده است کافئین با کاهش فعالیت ماهیچه ای در لوله های رحم (لوله هایی که تخمک را از تخمدان به رحم منتقل می کنند) می تواند باعث کاهش توانایی باروری و کاهش احتمال لقاح در زنان شود. علاوه بر این احتمال حاملگی خارج رحم را نیز بالا می برد.

خوردن غذاهای ناسالم بر بسیاری از جنبه های سلامتی زندگی انسان از جمله قدرت باروری تاثیر منفی می گذارد. وقتی انتخاب غذاهای ناسالم باعث کاهش قدرت باروری می شود، پس به طور حتم داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل، به خوبی عمل خواهد کرد و یا به عبارت دیگر باعث تقویت قدرت باروری می شود. برای مثال همانطور که می دانیم اضافه وزن باعث کاهش قدرت باروری می شود، بنابراین در مصرف غذاهای پر کالری و چرب اعتدال را رعایت کنید. البته همه چربی ها مضر نیستند و حتی برخی چربی ها در تخمک گذاری تاثیر بسزایی دارند. بنابراین اگر شما هم مانند بسیاری از زوج ها می خواهید بچه دار شوید، باید بدانید که داشتن یک رژیم غذایی سالم به خصوص برای زنی که قرار است مادر شود جهت حفظ قدرت باروری امری ضروری محسوب می شود.

تحقیقات اخیر نشان داده است که قدرت باروری در زنان خیلی سریع تر از آنچه که قبلاً فکر می کردیم کاهش پیدا می کند. قدرت باروری زنان تقریباً به طور متوسط از ۲۷ سالگی به تدریج کاهش پیدا می کند. بر اساس این تحقیقات، قدرت باروری زنان در ۲۷ سالگی ۱۰ درصد کمتر از زمانی است که ۱۹ تا ۲۶ سال سن داشتند. به طور حتم داشتن یک رژیم غذایی سالم به تنهایی برای باروری کافی نیست اما برخلاف آنچه بیشتر زنان فکر می کنند، نقش بسیار مهمی در باروری ایفا می کند. با در نظر گرفتن نکات زیر می توانید قدرت باروری خود را افزایش دهید.

مصرف لبنیات پر چرب اما مفید

وقتی صحبت از غذاهایی می شود که برای سلامتی مفید هستند، کمتر کسی به فکر پنیر، شیر و ماست پرچرب می افتد اما زمانی که صحبت از باروری به میان می آید، لبنیات پر چرب نقش پررنگ تری پیدا می کنند. برای تحقیقات اخیر زنان که

مصرف چربی، از نوع خوب

شاید همیشه شنیده باشید که چربی ها بد هستند اما واقعاً این طور نیست و در مورد باروری این قضیه فرق می کند. این موضوع خیلی پیچیده نیست، چربی های غیر اشباع و اسیدهای چرب امگا ۳ برخلاف چربی های ترانس و اشباع شده برای حفظ سلامتی ضروری هستند. علاوه بر این، سطح انسولین خون را تنظیم می کنند. دیابت یکی از معمول ترین بیماری هایی است که باعث ایجاد مشکلات در بارداری می شود. بر اساس تحقیقات انجام شده، ۲ تا ۵ درصد از زنان باردار، مبتلا به دیابت بارداری می شوند. بنابراین متعادل نگه داشتن سطح انسولین خون در زنان جوان از اهمیت بالایی برخوردار است. آووکادو، آجیل، تخمه و ماهی های روغنی از جمله سالمون و ماهی تن منابع خوبی برای چربی های مفید به حساب می آیند. البته اگر باردار هستید یا تصمیم به بارداری گرفته اید، نباید بیشتر از دو وعده در هفته از ماهی های روغنی استفاده کنید. البته خون ماهی کنسرو شده می تواند برای