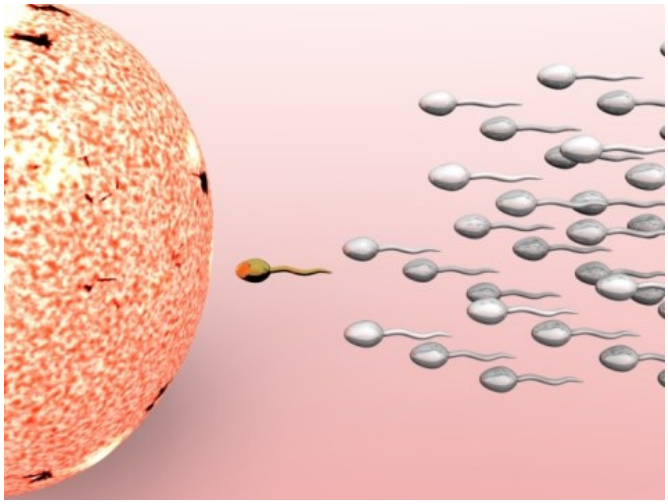
Γονιμότητα: Ποιες τροφές αυξάνουν τις πιθανότητες σύλληψης



Ελαιόλαδο, τροφές με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, γαλακτοκομικά υψηλά σε λιπαρά και πολλές φυτικές ίνες ενισχύουν τις πιθανότητες εγκυμοσύνης. Τι δείχνουν οι έρευνες. Για πολλά ζευγάρια η επίτευξη μιας εγκυμοσύνης είναι ένας αγώνας που συνοδεύεται από πολύ ψυχικό πόνο και προσπάθειες, εξαιτίας των δυσκολιών να γίνει η σύλληψη και το έμβρυο να συνεχίζει να αναπτύσσεται σωστά. Κατά καιρούς έρχονται στο προσκήνιο διάφορες μελέτες για τροφές που αυξάνουν τη γονιμότητα. Τι ισχύει τελικά; Τι προσδοκίες πρέπει να έχουμε;

Όπως τονίζει η Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου, κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος: «Δεν υπάρχουν τροφές ή μαγικά μενού με τα οποία μπορούμε να εγγυηθούμε ότι μια γυναίκα θα μείνει έγκυος. Ωστόσο νέες έρευνες δείχνουν ότι η προσθήκη, σε ένα ισορροπημένο μενού, συστατικών που βρίσκουμε σε τροφές όπως το ελαιόλαδο ή τα φυτικά τρόφιμα μπορεί να αυξήσουν τις πιθανότητες».

Επιπλέον, έχουμε φυσικά εργαλεία που συντελούν στην αύξηση της γονιμότητας. «Φαίνεται πως το φυσιολογικό σωματικό βάρος και ο τρόπος ζωής, δηλαδή η φυσική δραστηριότητα, η έλλειψη στρες και το κάπνισμα επιδρούν σημαντικά στη γονιμότητα και των δύο φύλων. Η διατροφή παίζει καθοριστικό ρόλο κατά τη διαδικασία της γονιμοποίησης και καθόλη τη διάρκεια μιας υγιούς εγκυμοσύνης». Οι τροφές που θεωρούνται σύμμαχοί μας είναι:

Οι φυτικές

Η μερική αντικατάσταση της πρωτεϊνικής πρόσληψης ζωικής προέλευσης με εκείνη φυτικής προέλευσης, έχει φανεί πως μειώνει τον κίνδυνο προβλημάτων υπογονιμότητας μέχρι 50%. «Για παράδειγμα η κινόα αποτελεί φυτικό τρόφιμο πλούσιο σε πρωτεΐνες (14%) υψηλής βιολογικής αξίας που προμηθεύει τον οργανισμό με τα απαραίτητα αμινοξέα που δεν μπορεί να συνθέσει μόνος

CONNECT & FOLLOW

Μπορώ Άννα Δρούζα
32,614 likes

Like Page Share

Be the first of your friends to like this

Ο ιστότοπος χρησιμοποιεί cookies για την καλύτερη εμπειρία σας Πληροφορίες Δέχομαι

PRODUCED BY TELIA.CO.GR

Το ελαιόλαδο

Για τα μέγιστα οφέλη στη διαδικασία της γονιμοποίησης, πολύ σημαντική είναι η αντικατάσταση των κορεσμένων με μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Έρευνα του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ σε 18.555 γυναίκες έδειξε πως η κατανάλωση περισσότερων κορεσμένων έναντι ακόρεστων λιπαρών οξέων διπλασίαζε τον κίνδυνο υπογονιμότητας εξ' αιτίας διαταραχών στον αναπαραγωγικό κύκλο. Εξαιρετική πηγή μονοακόρεστων ω-3 λιπαρών οξέων είναι το ελαιόλαδο. Μάλιστα επιστήμονες από το πανεπιστήμιο του Σαουθάμπτον πιστεύουν ότι η κατανάλωση ω-3 ο αυξάνει τις πιθανότητες πετυχημένης εγκυμοσύνης μετά από IVF κατά 40%.

Για να το επιβεβαιώσουν συνεχίζουν τις μελέτες τους σε ζευγάρια. Σε κάθε περίπτωση προτείνεται η αντικατάσταση της μαργαρίνης και των υπόλοιπων ελαίων με ωμό ελαιόλαδο (Πηγή: Journal of Fertility & Sterility, 2006).

Τα γαλακτοκομικά υψηλά σε λιπαρά

Φαίνεται πως τα γαλακτοκομικά πλούσια σε λιπαρά προστατεύουν από την εμφάνιση προβλημάτων ωορρηξίας, σε αντίθεση με τα low-fat. Εντάξτε στο καθημερινό σας διαιτολόγιο τουλάχιστον μια μερίδα γαλακτοκομικού προϊόντος πλούσιου σε λιπαρά (Πηγή: Nurses' Health study και Human Reproduction, 2007).

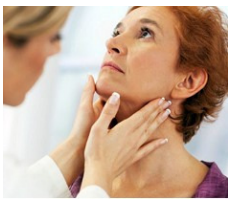
Οι τροφές με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη

Πέρα από τη χρησιμότητά τους στον έλεγχο του σακχάρου, φαίνεται να βοηθούν και στην αύξηση της γονιμότητας. Τέτοια τρόφιμα είναι τα δημητριακά ολικής αλέσεως, τα όσπρια, τα φρούτα και τα λαχανικά. Αποφύγετε τη ζάχαρη, το λευκό ψωμί και τα επεξεργασμένα τρόφιμα (Πηγή: Current Opinion in Endocrinology, Diabetes & Obesity, 2007).

Γράφει η Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου, κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος

Μοιράσου το! : Μου αρέσει! 32 χιλ. Tweet G+1 0

Διαβάστε επίσης


Υπερθυρεοειδισμός - Αίτια και θεραπεία

Πράσινο τσάι: Θα σε βοηθήσει να χάσεις κιλά!

Παραφιλία: Τι συμβαίνει όταν τα φετίχ στο σεξ ξεπερνούν τα όρια;

Πώς να βάψω το δωμάτιο για να έχει το παιδί καλή ψυχολογία;

ΑΛΛΑ ΑΡΘΡΑ

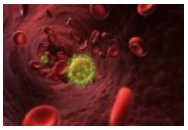
Κρυολόγημα: Ποιες τροφές να προτιμήσεις

Λαμπερή και υγιή επιδερμίδα - Ποιες τροφές να προτιμήσετε

Οι τροφές που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφράγματος

Οι 6 τροφές με το περισσότερο αλάτι

Τρόφιμα - εχθροί


Ποιες τροφές

Ποιες τροφές

Τροφές που κάνουν

ΡΟΗ ΕΙΔΗΣΕΩΝ

12:44 Τι χάνουν (εκτός απ' το μυαλό τους), τα ζώδια όταν ερωτεύονται!

12:44 Νίκος Ρωμανός: Μιλά για πρώτη φορά για τον «Μαύρο Δεκέμβρη» με τον Αλέξη

12:37 Ερωτικό ωροσκόπιο 1/12, για όλα τα ζώδια, σε σχέση ή και single.

12:28 Σαλάτα σελινόριζας

12:26 Τα άστρα την Τρίτη, 1 Δεκεμβρίου 2015, με τον Ερμή σε τρίγωνο με Ουρανό.

12:17 Νέος μήνας και νέα γεγονότα. Όλες οι σημαντικές ημερομηνίες του Δεκεμβρίου!

12:11 Σούπα βελουτέ με κουνουπίδι

12:06 Pancake στο φούρνο

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

Ο ιστότοπος χρησιμοποιεί cookies για την καλύτερη εμπειρία σας Πληροφορίες Δέχομαι