(http://iatro.gr)

Οι τροφές που αυξάνουν τη γονιμότητα

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 στην κλινική Cosmetic Derma Medicine**: «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 του. Αντίθετα, η πλούσια πρωτεϊνική διατροφή αυξάνει την υπογονιμότητα» εξηγεί η κ. Παπαγεωργίου (Πηγή: American Journal of Obstetrics & Gynecology, 2008).

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).

Rate it

Copyright © 2015 Health News by Iatro.

WPLOCKER.COM