



2015-11-14

Ποιες τροφές αυξάνουν τη γονιμότητα;

Ελαιόλαδο, τροφές με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, γαλακτοκομικά υψηλά σε λιπαρά και πολλές φυτικές ίνες ενισχύουν τις πιθανότητες εγκυμοσύνης. Δείτε 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 παιζει 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 πρωτεΐνικής 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 πρωτεΐνική 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).

ΣΧΟΛΙΑΣΤΕ

0 Σχόλια Omorfamystika

1 Σύνδεση ▾

Recommend Κοινοποίηση

Ταξινόμηση με βάση τα καλύτερα ▾



Ξεκινήστε τη συζήτηση...

Σχολιάστε πρώτος.

ΕΠΙΣΗΣ ΣΤΟ OMORFAMYSTIKA

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ;

Αν θέλετε να αλλάξει κάτι, αλλάξτε εσείς!

34 σχόλια • 9 μήνες πριν

Βίκυ Χατζηβασιλείου — Η ερώτησή σου είναι πολύ γενική. Ωστόσο αισιοδοξία μπορείς να αντληθείς ...

Πόσο αγαπάτε τον εαυτό σας;

1 σχόλιο • ένας μήνας πριν

Αναστασία Γκουλφα — Κυρια Κανελλοπουλου, διαβαζοντας ενα αρθρο σας καθε πρωι ξεκιναει η ...

Αποχαιρετήστε τον σκόρο μια και καλή!

41 σχόλια • 9 μήνες πριν

Μάκης-Νίκη — Ευχαριστούμε πολύ για την απάντηση (για την αποθήκευση των χαλιών).

Νέα δίαιτα: Χάστε λίπος από την κοιλιά με τις σωστές τροφές!

69 σχόλια • 9 μήνες πριν

Βίκυ Χατζηβασιλείου — Να κάνεις γυμναστική και να κόψεις γλυκά, πατατάτκαι και αναψυκτικά.

Εγγραφή

Προσθέστε το Disqus στην ιστοσελίδα σας

Ιδιωτικότητα

DISQUS