

[φάκελος... αφροδισιακά]



Γράφει η:
Σοφία Ελευθερίου
Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, BSc

Υπογονιμότητα & παράγοντες που την επηρεάζουν...

Πολλοί είναι οι παράγοντες που σχετίζονται με την υπογονιμότητα. Ωστόσο, οθόνα και περισσότερο οι κακές διατροφικές συνήθειες συσχετίζονται με τη χαμηλή αναπαραγωγική ικανότητα και τη μειωμένη libido.

Τι πρέπει να προσέχουμε:

Πολύ χαμηλό ή πολύ υψηλό σωματικό βάρος & λίπος

Οι γυναίκες με πολύ χαμηλό σωματικό λίπος ή πολύ υψηλό βάρος συχνά παρουσιάζουν διαταραχές της εμμήνου ρήσεως και προβλήματα σύλληψης. Στους άνδρες το αυξημένο σωματικό βάρος έχει συσχετιστεί με χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης και υπογονιμότητα.

Κρεατοφαγία

Η αυξημένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος, φαίνεται να σχετίζεται με την υπογονιμότητα. Αντίθετα, οι φυτικές πρωτεΐνες που περιέχονται σε τρόφιμα όπως τα όσπρια και τα δημητριακά αυξάνουν την πιθανότητα σύλληψης.

Επεξεργασμένα δημητριακά & ζάχαρη

Η κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων πλούσιων σε υδατάνθρακες όπως είναι το άσπρο ψωμί, το ρύζι, τα επεξεργασμένα δημητριακά, τα ζυμαρικά, καθώς τα τρόφιμα και τα ποτά που περιέχουν ζάχαρη αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων ωορρηξίας στις γυναίκες. Προτιμήστε τα μη επεξεργασμένα δημητριακά πλούσια σε φυτικές ίνες, όπως το μαύρο ρύζι, τα δημητριακά ολικής άλεσης και αποφύγετε τρόφιμα που περιέχουν ζάχαρη.

Trans λιπαρά & έτοιμα τρόφιμα (fast food)

Τα trans λιπαρά, τα οποία περιέχονται σε τρόφιμα (π.χ. τηγανιτά, πατατάκια, τυρόπιτες, κέικ, κρουασάν, ντόνατς κλπ), αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων ωορρηξίας. Αντίθετα, στραφείτε στην κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ω-3 λιπαρά οξέα και μονοακόρεστα λιπαρά (π.χ. λιπαρά ψάρια, ξηροί καρποί, ελαιόλαδο, μαλακές μαργαρίνες).

[φάκελος... αφροδισιακά]



Αλκοόλ

Η υπερκατανάλωση αλκοόλ σε καθημερινή βάση μειώνει την ποιότητα και την ποσότητα του σπέρματος στους άνδρες, δυσκολεύοντας τη διαδικασία της σύλληψης. Συστήνεται σε περίοδο που επιθυμείτε να τεκνοποιήσετε να μην ξεπερνάτε το 1 ποτό ημερησίως ή ακόμη και να αποφεύγετε τελείως τα αλκοολούχα ποτά.

Διατροφή πλούσια σε φυτοοιστρογόνα

Τα φυτοοιστρογόνα είναι ενώσεις που προσομοιάζουν με τα οιστρογόνα, τις γυναικείες ορμόνες, και περιέχονται κυρίως στη σόγια και στα προϊόντα της. Ωστόσο, φαίνεται ότι επιδρούν αρνητικά στο ανδρικό αναπαραγωγικό σύστημα, κυρίως σε περιόδους που αυτό αναπτύσσεται και γι' αυτό θα πρέπει να αποφεύγεται η υπερκατανάλωση των τροφών αυτών.

Βαρέα μέταλλα (πχ. υδράργυρος, κάδμιο κλπ)

Τα βαρέα μέταλλα βρίσκονται σε μεγάλα ψάρια (πχ. ξιφίας, τόνος κ.λπ.) που προέρχονται από μολυσμένες θάλασσες. Συνεπώς, συστήνεται να αποφεύγεται η κατανάλωσή τους σε περίπτωση που δεν γνωρίζουμε την προέλευσή τους.

Έλθειψη μικροθρεπτικών συστατικών

Η ανεπάρκεια σε ψευδάργυρο, σελήνιο και φυλλικό οξύ, επιδρά αρνητικά στην γονιμότητα. Έτσι, καλό είναι να εμπλουτίζεται η διατροφή με τρόφιμα πλούσια στις παραπάνω θρεπτικές ουσίες όπως: πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια, ξηρούς καρπούς, οστρακοειδή, δημητριακά ολικής άλεσης κ.λπ.

Κάπνισμα

Μειώνει την πυκνότητα, την κινητικότητα και τη μορφολογία του σπέρματος, επιδρώντας αρνητικά στο αναπαραγωγικό σύστημα του άνδρα αλλά και της γυναίκας.

Καφεΐνη

Η υπερκατανάλωση καφέ, επηρεάζει τόσο τη γυναικεία όσο και την ανδρική γονιμότητα. Συστήνεται να μην ξεπερνάτε τα 300 mg καφεΐνης την ημέρα που ισοδυναμούν περίπου με 3 φλιτζάνια καφέ.

Καθιστική Ζωή

Η μειωμένη φυσική δραστηριότητα εντείνει την υπογονιμότητα, δεδομένης της ευεργετικής επίδρασης της άσκησης στην κυκλοφορία του αίματος και στην αιμάτωση όλων των ιστών του σώματος.

