



تتيانا الكور

إستشارية التغذية الطبية والعلاجية  
Tatyana@tatyana-kour.com

## التغذية والخصوبة

ويشكل الوزن الصحي إحدى المجالات التي يتفق عليها الباحثون والباحثات سوية فيما يتعلق بالخصوبة، إذ أن وجود وزن الجسم ما دون أو ما فوق المعدل الصحي يؤثر سلبا على معدل خصوبة كل من الرجل والمرأة.

ولعل تأثير الوزن الصحي هو الأكثر لدى النساء إذ يؤثر نقص الوزن الشديد وزيادة الوزن على دورة المرأة الحيضية وعلى الإباضة، وبالتالي على قلة خصوبتها.

فإذا كانت المرأة نحيلة وناقصة في الوزن، لا ينتج جسمها كمية كافية من هرمون الأستروجين في المبيضين. أما إذا تمتعت المرأة بوزن زائد، فقد يتسبب ذلك في وجود خلايا دهنية كثيرة تنتج هرمون الأستروجين أكثر من اللازم. ويمكن

لطرق التخلص من الوزن التأثير سلبا على التوازن الهرموني ويقلل بالتالي من خصوبة المرأة.

ويتمثل دور التغذية لدى الرجال في منع حدوث نقص في كل من فيتامين جيم وعنصر الزنك. ويؤدي نقص فيتامين جيم إلى تجمع الحيوانات المنوية معا مما يحول من توفرها، بينما يؤدي نقص الزنك إلى خلل في هرمونات الذكورة وعدم إنتاج كمية كافية من الحيوانات المنوية. وينبغي للرجال الحصول على ٩٠ ملليغرام من فيتامين جيم يوميا و١١ ملليغرام من الزنك.

تؤثر خياراتنا الغذائية خلال فترة حياتنا على كل من خصوبتنا وفرصتنا على الإنجاب. وبالرغم من اعتقاد العديد منا بأن هنالك أغذية ما يجب تناولها من أجل زيادة معدل الخصوبة وفرصة الإنجاب، تظهر لنا نتائج الأبحاث الحديثة وجماع السند العلمي عكس ذلك، إذ لم تؤثر أغذية معينة على قدرة الرجل أو المرأة الإنجابية على حد سواء. وتعتمد هذه القدرة على عوامل عدة أهمها: نسبة التفاعل الحساس لهرمونات



الجسم، نوعية الحيوانات المنوية والبيض، وتوقيت الإباضة. ولعل ما يشير إليه السند العلمي هو ضرورة الحفاظ على وزن صحي والإلتزام بمستوى نشاط بدني متوسط على الأقل خلال اليوم. ويتأثر واحد من كل ستة أزواج في العقم خلال سنوات الإنجاب حسبما ورد من إحصاءات عالمية.

ويعتبر مؤشر الكتلة الجسمي الطريقة الأمثل لتحديد مدى صحة وزن الجسم حسب ما ورد في آخر تصريح لمنظمة الصحة العالمية عام ٢٠٠٤، والذي تم إعماده لغاية الآن. ويتم قياس مؤشر الكتلة الجسمي من خلال قياس الوزن بالكيلوغرام، والطول بالمتر، ثم حساب المؤشر عن طريق قسمة الوزن بالكيلوغرام على الطول بالمتر المربع. ويعرف نقص الوزن بقيمة أقل من ١٨,٥، بينما تشير زيادة الوزن إلى قيمة ما بين ٢٥ و ٢٩,٩، وتعرف السمنة بقيمة أعلى من ٣٠.



الماء لا يحتوي على سعرات حرارية، وبالإضافة إلى تحفيزه لعملية الأيض التي تساعد على حرق الدهون، مما يجعله المشروب المثالي للمحافظة على الوزن.



وتؤكد التوصيات العالمية على ضرورة أخذ الحيطة والحذر من تناول مكملات غذائية معينة كـ بعض الفيتامينات والمعادن والأعشاب التي تدعي تعزيز معدل الخصوبة، فما يتوفر لنا من أدلة علمية حقيقة غير كافية لوصفها، خاصة وأننا لا نستطيع تحديد دورها في التأثير على الأجنة، وتحديد مخاطرها أو منافعها الإضافية.

وتتصدر الحمضيات أعلى قائمة الفواكه الغنية بفيتامين جيم (مثل البرتقال والجريبفروت وعصائهما)، يليها فاكهة الجوافة، البندورة، المانجا، والفراولة، بينما يتصدر الفلفل بأنواعه (الأخضر والأصفر والأحمر) قائمة الخضار الغنية بفيتامين جيم، يليها البروكولي، والبطاطا الحلوة، والكوسا، والملفوف، والسبانخ. ويتوفر الزنك في كل من اللحوم الحمراء والدواجن والفاصوليا، والكاجو، بينما تفتقر له مصادر مثل الحليب والخضار والفواكه وبيض البيض.