



راه های طبیعی افزایش باروری

تنظیم کننده و مترجم

رضا پوردست گردان

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

فصل اول آنتی اکسیدان و باروری

فصل دوم محصولات لبنی و باروری

فصل سوم فیبر و باروری

فصل چهارم چاقی و باروری

فصل پنجم کافئین و باروری

فصل ششم الکل و باروری

فصل هفتم استرس و باروری

فصل هشتم آهن و باروری

مقدمه

اسپرم به یاخته‌های جنسی جانور نر می‌گویند که در غده‌های جنسی تولید می‌شود. اسپرم، یاخته جنسی جنس نر در بیشتر جاندارانی است که به روش جنسی بارور می‌شوند. اسپرم تک دسته است و برای تحرک خود فروکتوز را که در منی وجود دارد، در میتوکندری‌های خود می‌سوزاند و به انرژی تبدیل می‌کند. اسپرم با ساخته شدن در بیضه و تکامل یافتن در اپیدیدیم، همراه منی از بدن خارج می‌شود. اشکال در ساخت یا آزادسازی اسپرم می‌تواند موجب ناباروری مردان شود. در واقع تولید اسپرم یکی از پیچیده‌ترین و طولانی‌ترین فرآیندها در بدن است که با تخصصی شدن سلول‌های جنسی اولیه در دوران جنینی آغاز می‌شود و بعد با اسپرم‌سازی و تمایز اسپرم در بیضه‌ها در دوران بلوغ ادامه پیدا می‌کند.

اسپرم سلول‌های حرکتی است.

این به این معنی است که آنها سلول‌هایی هستند که خود را حرکت می‌دهند.

این نکته وقتی مهم می‌شود که اسپرم برای باروری می‌آید.

درصد تحرک: چه درصد از اسپرم‌های موجود در یک انزال حرکت می‌کند.

غلظت درصد تحرک: چه درصد اسپرم در یک اندازه گیری مایع منی حرکت می‌کند. معمولاً به عنوان میلیون‌ها سلول در میلی لیتر ارائه می‌شود.

در مردی که دارای باروری طبیعی است، ممکن است یک انزال منی حاوی بیش از ۳۹ میلیون اسپرم باشد.

با این وجود انتظار می‌رود که همه این اسپرم‌ها کاملاً سالم نباشند.

وقتی صحبت از اسپرم می‌شود، برای نمونه انزال طبیعی، حداقل ۴۰ درصد اسپرم‌ها باید حرکتی یا متحرک باشند.

این می‌تواند شامل حرکت غیر پیشرونده نیز باشد.

حداقل ۳۲ درصد از اسپرم‌ها باید حرکت پیشرونده داشته باشند.

تشخیص عدم تحرک اسپرم معمولاً بر اساس درصد اسپرم متحرک انجام می‌شود.

**با این حال . تحقیقات نشان داده است که تعداد اسپرم متحرک یک
اندازه گیری مناسب تر است.**

فصل اول آنتی اکسیدان و باروری

هریک از ما به طور مداوم میزبان آنتی اکسیدان ها و رادیکال های آزاد در بدن خود هستیم. برخی از آنتی اکسیدان ها توسط خود بدن ساخته می شوند و بقیه ی موارد از طریق تغذیه و خوردن غذاهای حاوی آنتی اکسیدان که به عنوان غذاهای ضد التهاب نیز شناخته می شوند، تأمین می شوند.

پایین آمدن سطح آنتی اکسیدان ها در بدن منجر به پیری زودرس، سلول های آسیب دیده یا جهش یافته، نسج و بافت آسیب دیده، فعال شدن ژن های معیوب در DNA و افزایش فشار بر سیستم ایمنی بدن می شود.

سبک زندگی غربی با فست فودها، تکیه بر داروها و قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی و آلاینده های زیست محیطی، عاملی برای گسترش رادیکال های آزاد است. از آنجا که بسیاری از ما از سنین جوانی در معرض استرس اکسیداتیو هستیم، به سطح بیشتری از

آنتی اکسیدان ها نیاز داریم که به معنای مصرف بیشتر غذاهای حاوی آنتی اکسیدان است.

برای سلامتی و طول عمر. فواید مصرف برخی از آنتی اکسیدان های خوراکی مانند سبزیجات. چای ها و مکمل ها به شرح زیر است:

کند شدن روند پیری در پوست. نسوج بدن. مفاصل. چشم ها. قلب و مغز:

داشتن پوستی سالم تر. جوان تر و درخشان تر:

کاهش ریسک ابتلا به سرطان:

افزایش سم زدایی در بدن:

افزایش طول عمر:

جلوگیری از بیماری های قلبی و سکت:

کاهش مشکلات شناختی مانند زوال عقل:

موثر در باروری

اگر سالم هستید و رژیم غذایی متنوعی دارید. نیازی به استفاده از مکمل‌های آنتی‌اکسیدانی ندارید. اما اگر با مشکلاتی مانند کاهش دید. بیماری‌های قلبی یا دیابت مواجه شده‌اید می‌توانید از پزشکتان درخواست کنید تا میزان مشخصی از مکمل‌های حاوی آنتی‌اکسیدان را با توجه به نیازتان تجویز کند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف دوز بالای مکمل‌های آنتی‌اکسیدانی در فواید ورزش برای قلب و عروق اختلال ایجاد می‌کند یا بر فعالیت‌های ضدسرطانی طبیعی بدن اثر منفی می‌گذارد و تعادل مواد شیمیایی بدن و مواد غذایی را برهم می‌زند.

ما بیشتر آنتی‌اکسیدان مورد نیاز بدن‌مان را از غذاها به دست می‌آوریم که اثرات سبک زندگی ناسالم مانند پیری زودرس، سلول‌های جهش‌یافته، بافت‌های آسیب‌دیده‌ی پوست و چشم و فعال‌سازی ژن‌های مضر و ایمنی پایین جسمانی را خنثی می‌سازد.

2



غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان را بخورید
غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان همچنین می توانند در
بهبود باروری در آقایان و خانمها کمک کنند . به لطف آنتی
اکسیدان ها ، شما به طور طبیعی می توانید تعداد
رادیکال های آزاد را که به سلول های تخمک و اسپرم در
بدن شما آسیب می رسانند ، کاهش دهید.

References

Dabelstein W, Reglitzky A, Schütze A, Reders K (2007).

"Automotive Fuels". Ullmann's Encyclopedia of Industrial Chemistry. doi:10.1002/14356007.a16_719.pub2. ISBN 978-3-527-30673-2

Antioxidants: In Depth". NCCIH. June 2010. Archived from " .the original on 25 August 2018. Retrieved 20 June 2018

Bjelakovic G, Nikolova D, Gluud C (2013). "Meta-regression analyses, meta-analyses, and trial sequential analyses of the effects of supplementation with beta-carotene, vitamin A, and vitamin E singly or in different combinations on all-cause mortality: do we have evidence for lack of harm?". PLOS One. 8 (9): e74558. Bibcode:2013PLoSO...874558B. doi:10.1371/journal.pone.0074558. PMC 3765487. PMID .24040282

Abner EL, Schmitt FA, Mendiondo MS, Marcum JL, Kryscio RJ (July 2011). "Vitamin E and all-cause mortality: a meta-analysis". Current Aging Science. 4 (2): 158–70.

**doi:10.2174/1874609811104020158. PMC 4030744. PMID
.21235492**

**Cortés-Jofré M, Rueda JR, Corsini-Muñoz G, Fonseca-Cortés
C, Caraballoso M, Bonfill Cosp X (2012). "Drugs for
preventing lung cancer in healthy people". The Cochrane
Database of Systematic Reviews. 10: CD002141.**

doi:10.1002/14651858.CD002141.pub2. PMID 23076895

فصل دوم محصولات لبنی و باروری

موادی که از شیر تولید می شوند لبنیات نام دارد. معمولاً ماده اولیه اکثر لبنیات ها از شیر گاو است. گاهی هم از شیر پستانداران دیگری مانند گوسفند، بز، گاو میش و ... نیز تولید می شوند. این فرآورده های لبنی به دو صورت سنتی و صنعتی در بازار موجود هستند.

انواع فرآورده های لبنی :

سرشیر: پس از جوشاندن شیر چربی بسته شده شیر روی آن قرار می گیرد که بسیار خوشمزه نیز می باشد.

خامه: همان چربی شیر است که از شیر گرفته می شود. در روش های صنعتی مسقیما از شیر خام گرفته می شود.

کره: کره نیز چربی شیر است که بعد از هم زدن شیر به دست می آید.

کشک: این فراورده از جوشاندن دوغ بدست می آید دوغ جوش آمده را صاف و سپس خشک می کنند که محصول آن کشک می شود.

پنیر: این فراورده به دو صورت تولید می شود هم از طریق مایه زدن به شیر و هم با افزودن سرکه که باعث دلجه شدن شیر می شوند. سپس این بخش دلجه شده شیر که جامد آبکی است از آب پنیر جدا کرده در پارچه ای قرار داده و با فشار آب را خارج می کنند. پنیر انواع مختلفی دارد و به همین نسبت راه های مختلفی نیز برای تهیه آن وجود دارد.

ماست: با اضافه کردن مایه مخمر ماستی که باعث تخمیر شیر می شود به دست می آید.

از مهم ترین عواملی که باعث پیشگیری از پوکی استخوان می شود وجود کلسیم در بدن است که باعث میشود توده های استخوانی متخلخل نشوند و ساخت بافت استخوانی جدید که با گذشت سن کاهش می یابد به طور طبیعی ادامه یابد. شیر و لبنیات از منابع اصلی تامین کلسیم در بدن هستند.

کاهش احتمال ابتلا به سرطان: مصرف شیر می تواند از بروز سرطان های سینه و روده بزرگ پیشگیری کند. کلسیم و چربی

طبیعی شیر از ترکیبات اصلی محافظ بدن در مقابل سرطان روده بزرگ هستند.

تامین کلسیم با استفاده از لبنیات: کلسیم موجود در شیر و لبنیات از نرخی استخوان، کندی رشد، کمبود تراکم استخوان، خرابی دندان ها در کودکان و پوکی استخوان در بزرگسالان پیشگیری می کند. وجود فسفر در شیر: این ماده هم مانند کلسیم در تشکیل استخوان و استحکام تاثیر گذار است و همچنین باعث ساخت بافت های عضلانی، مغز و اعصاب می شود.

حاوی ویتامین های A، B12، B1، B2: کمبود ویتامین A باعث مشکلات چشمی و شب کوری و کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری های عفونی می شود. کمبود ویتامین B1 باعث بی اشتهایی و خستگی می شود. کمبود ویتامین B2 باعث خشک شدن و پوسته پوسته شدن پوست های اطراف دهان و گوش و بینی می شود. کمبود ویتامین B12 کم خونی و خستگی است زیرا این ویتامین عامل تولید گلوبول های قرمز خون است.

3



محصولات لبنی پرچرب را مصرف کنید
بیش از یک مطالعه انجام شده است که ارتباط بین
لبنیات پرچرب و باروری را نشان می دهد مطالعات
نشان داده است زنانی که یک یا دو وعده لبنیات
پرچرب مصرف کرده اند نسبت به زنانی که لبنیات
کم چربی مصرف کرده اند احتمال بارداری بالاتری
دارند.

References

Dairy | Clemson University, South Carolina". "
www.clemson.edu. Archived from the original on 31
.December 2016. Retrieved 11 November 2016

Is Butter a Dairy Product, and Does it Contain Lactose?". "
Authority Nutrition. 1 July 2016. Archived from the original
.on 28 January 2017. Retrieved 11 November 2016

Definition of DAIRY". www.merriam-webster.com. "
Archived from the original on 30 October 2016. Retrieved 29
.October 2016

Food and Agriculture Organization of the United Nations,
"Dairy production and products: Milk and milk products" [1]
Archived 27 October 2016 at the Wayback Machine

Lactose intolerance". Genetics Home Reference. 8 "
February 2016. Archived from the original on 25 January
.2016. Retrieved 12 February 2016

Milk Allergy – Food Allergy Research & Education". "

www.foodallergy.org. Archived from the original on 8

.February 2016. Retrieved 12 February 2016

Saturated Fat". Archived from the original on 16 June "

2016. Retrieved 16 June 2016

فصل سوم فیبر و باروری

فیبر ماده ای است که مرتباً از سوی جامعه پزشکی و سلامت نام آن را می شنوید. فیبر نوع خاصی از کربوهیدرات است که در غذاهای گیاهی مثل سبزیجات و غلات به مقدار زیاد وجود دارد و بدن نمی تواند تمامی آنها را به راحتی هضم کند.

با اینکه فیبر به راحتی در بدن هضم نمی شود اما نقش موثری را در سلامت افراد دارد. با اینکه به نظر می آید خوردن چنین چیزی که هضم هم نمی شود کاری بی فایده است. اما باید بدانید فواید بسیاری برای بدن انسان دارد.

در واقع دو نوع فیبر وجود دارد: فیبر محلول و فیبر غیر محلول. فیبر محلول در آب حل می شود (همانطور که از نامش پیداست) و در معده به شکل ماده ای ژله ای در می آید و با اینکه تصور چنین چیزی چندش آور است اما به این نوع فیبر نیاز دارید.

از طرف دیگر فیبر غیر محلول تقریبا سالم و دست نخورده از دستگاہ گوارش عبور می کند. خبر خوب اینکه غذاهای سرشار از فیبر تقریبا هر دو نوع محلول و غیر محلول را در خود دارند بنابراین نیاز نیست خیلی در انتخاب غذای حاوی فیبر وسواس به خرج دهید و نگران دریافت به اندازه هر دو نوع فیبر باشید.

تحقیقات نشان داده مصرف زیاد فیبر از طریق مواد غذایی و مکمل ها ریسک ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت نوع دو را کاهش می دهد. فیبر غیرقابل حل حجم مدفوع را افزایش می دهد و برای درمان یبوست در افراد مفید است. فیبر غیرقابل حل موجود در برخی از مواد غذایی، می تواند از بروز سرطان روده بزرگ پیشگیری کند. فیبرهای قابل حل توانایی کاهش کلسترول خون را دارند. در واقع آنها به کلسترول موجود در روده می چسبند و از جذب آنها جلوگیری می کنند. همچنین برای مقابله با دیابت و مقاومت بدن در مقابل انسولین، توصیه می شوند. به علاوه سرعت جذب کربوهیدرات ها را کاهش داده و به کنترل سطح قند خون

کمک می کنند. همچنین. از آنجا که فیبر حجم زیادی را اشغال می کند و کالری کمی دارد. می تواند در کاهش وزن به شما کمک کند.

میوه هایی که سرشار از فیبر هستند: تمشک گلابی زغال اخته

پرتقال توت فرنگی

حبوباتی که سرشار از فیبر هستند: لوبیا چشم بلبلی نخود فرنگی

عدس لوبیا چیتی لوبیا قرمز

فیبر عوارض جانبی حادی ندارد و مصرف بیش از حد آن منجر به

نفخ. دل پیچه و ایجاد گاز در روده می گردد که مصرف آب به

میزان دو لیتر در روز می تواند این مشکل را حل کند. البته در

موارد نادر. مصرف این ماده سبب انسداد روده می شود. در

صورتی که بیماری مزمنی دارید. قبل از مصرف با پزشک خود

مشورت کنید. شکر و نمک موجود در برخی از مکمل های دارای

فیبر برای افراد مبتلا به دیابت و فشار خون بالا. مشکل ساز می شود.

پسیلیوم یکی از معروف ترین مکمل های فیبر موجود در بازار

است.

4



فیبر مصرفی خود را افزایش دهید

فیبر به طور کلی برای رژیم غذایی همه افراد مناسب است ، اما افزایش فیبر شما در حالی که می خواهید باردار شوید ممکن است شانس ابتلا به آن را به میزان قابل توجهی بهبود بخشد نکته جالب در مورد فیبر این است که می تواند به بدن شما کمک کند در حالی که قند خون را کنترل می کند ، هورمون های اضافی را نیز از بین ببرد

References

Dietary fibre". British Nutrition Foundation. 2018. "

Archived from the original on 26 July 2018. Retrieved 26 July 2018

Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, fibre, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients) (2005), Chapter 7: Dietary, Functional and Total fibre. US Department of Agriculture, National Agricultural Library and National Academy of Sciences, Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. 2005. .doi:10.17226/10490. ISBN 978-0-309-08525-0

Fiber". oregonstate.edu. Oregon State University. " .Retrieved 1 April 2020

Keenan MJ, Zhou J, Hegsted M, Pelkman C, Durham HA, Coulon DB, Martin RJ (March 2015). "Role of resistant starch in improving gut health, adiposity, and insulin resistance". Advances in Nutrition. 6 (2): 198–205. .doi:10.3945/an.114.007419. PMC 4352178. PMID 25770258

Lockyer S, Nugent AP (2017). "Health effects of resistant starch". Nutrition Bulletin. 42: 10–41.

.doi:10.1111/nbu.12244

Eastwood M, Kritchevsky D (2005). "Dietary fiber: how did we get where we are?". Annual Review of Nutrition. 25: 1–

8. doi:10.1146/annurev.nutr.25.121304.131658. PMID

16011456

فصل چهارم چاقی و باروری

عوارض طولانی مدت برای سلامتی شما به دنبال دارد. چاقی همراه با مصرف دخانیات و فشار خون بالا. علت اصلی مرگ و میر در ایالات متحده است

چاقی به عنوان داشتن شاخص توده بدنی (BMI) بیشتر از ۳۰ تعریف شده است. BMI اندازه گیری وزن شما نسبت به قد شما است.

چاقی در جامعه ما رو به افزایش است زیرا مواد غذایی آماده فراوان است و بیشتر ما در موقعیت هایی شغلی هستیم که نیاز به تحرک کمی دارند.

علت چاقی

اگر غذایی که می خورید کالری بیشتری نسبت به نیاز بدن شما فراهم کند.

مقدار اضافی آن به چربی تبدیل می شود.

در ابتدا. سلول های چربی در اندازه افزایش می یابند

وقتی دیگر نتوانند بزرگ شوند. تعداد سلولها افزایش می یابد. در

صورت کاهش وزن. اندازه سلول های چربی کاهش می یابد.

اما تعداد آنها کاهش نمی یابد.

اگر بدانیم که عادات و سبک زندگی یک شخص. باعث چاق شدنش

شده. می توانیم با ایجاد تغییرات مثبت در سبک زندگی به درمان

اضافه وزن و چاقی آن فرد کمک کنیم.

و به عنوان یک مثال دیگر اگر بدانیم مشکل اصلی شخص. ژنتیکی

و بیماری است و وزن شخص در کنار سایر علل افزایش یافته و به

این راحتی ها قابل بازگشت نیست. انواع عمل جراحی لاغری مانند

اسلیو معده. بای پس معده. پلیسه معده و ... می تواند راه گشا

باشد و سلامتی و زن ایده آل را به فرد بازگرداند.

چاقی یک شبه رخ نمی دهد و به مرور زمان شکل می گیرد. از علت اصلی چاقی که می تواند موجب اضافه وزن و چاقی مفرط شود دریافت بیش از حد کالری است.

به عبارت دیگر. اگر در دریافت و سوزاندن کالری تعادل برقرار نشود. این امکان وجود دارد که در دراز مدت شخص بیش از حد چاق یا لاغر شود.

مردان به طور متوسط باید روزانه حدود ۲۵۰۰۰ کالری دریافت کنند تا بتوانند فعالیت های روزانه خود را انجام دهند و زنان نیز به ۲۰۰۰ کالری نیاز دارند.

چنانچه دریافت کالری بیش از اندازه نیاز و درخواست بدن ما باشد. بدن کالری های اضافی را به صورت چربی در بدن و مخصوصا در شکم ذخیره می کند. برای اینکه چاق نشوید حتما در دریافت و

سوزاندن کالری های خود تعادل ایجاد کنید و یک رژیم لاغری و غذایی متعادل و سالم داشته باشید.

اگر شخصی دارای مادر یا پدری با اضافه وزن شدید است. بیشترین شانس را برای ابتلا به اضافه وزن مفرط دارد. پس چاقی به طور قطع می تواند منشا ژنتیکی نیز داشته باشد. ژن های شما ممکن است بر میزان ذخیره چربی در بدن و جایی که آن چربی توزیع می شود تاثیر بگذارند.

سبک زندگی

عدم تحرک و نداشتن فعالیت های منظم مانند ورزش. عامل مهم دیگری است که باعث چاقی می شوند. اگر شما خیلی فعال نباشید و بیش از اندازه کالری دریافت کنید. قطعا چاق خواهید شد.

کسانی که کم تحرک هستند و غالباً به جای فعالیت می نشینند. کالری کمی می سوزانند. و به مرور زمان کالری های زیادی به شکل چربی ذخیره کرده و چاق می شوند.

نقش کربو هیدرات‌ها در اضافه وزن

مشخصا کربوهیدرات‌ها به روش‌های مختلفی به افزایش وزن کمک می‌کنند. محصول نهایی هضم کربوهیدرات، گلوکز است. هنگامی که سطح گلوکز خون افزایش می‌یابد، پانکراس برای آزاد کردن انسولین تحریک شده و انسولین ترشح می‌کند. این هورمون نیز رشد بافت چربی را افزایش داده و می‌تواند باعث افزایش وزن و چاقی شود.

دانشمندان بر این باورند که کربوهیدرات‌های ساده (مانند شکر، فروکتوز، دسرها، نوشیدنی‌های نرم، آبجو، شراب و غیره) به افزایش وزن کمک می‌کنند.

زیرا آن‌ها در مقایسه با کربوهیدرات‌های پیچیده (پاستا، برنج قهوه‌ای، حبوبات و غیره) به سرعت وارد جریان خون شده و جذب میشوند. در اغلب موارد نیز افزایش ترشح انسولین به منزله افزایش وزن در نظر گرفته می‌شود.

5



از نظر بدنی فعال شوید
چاق بودن یا اضافه وزن بودن واقعاً می تواند
بر احتمال باروری شما تأثیر بگذارد علاوه بر
اینکه برای سلامتی کلی شما مفید است ،
ورزش منظم و متوسط می تواند به شما در
رسیدن به وزن طبیعی کمک کند و شانس
بارداری را افزایش دهد.

References

Obesity and overweight Fact sheet N°311". WHO. January " .2015. Retrieved 2 February 2016

Haslam DW, James WP (October 2005). "Obesity". Lancet (Review). 366 (9492): 1197–209. doi:10.1016/S0140-6736(05)67483-1. PMID 16198769. S2CID 208791491

Luppino FS, de Wit LM, Bouvy PF, Stijnen T, Cuijpers P, Penninx BW, Zitman FG (March 2010). "Overweight, obesity, and depression: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies". Archives of General Psychiatry. 67 (3): 220–9. .doi:10.1001/archgenpsychiatry.2010.2. PMID 20194822

Yazdi FT, Clee SM, Meyre D (2015). "Obesity genetics in mouse and human: back and forth, and back again". PeerJ. 3: e856. doi:10.7717/peerj.856. PMC 4375971. PMID .25825681

فصل پنجم کافئین و باروری

کافئین خواص بسیاری برای سلامتی دارد و از خواص آن می توان به کاهش وزن، جلوگیری از سرطان پوست و جلوگیری از رشد سلول های سرطانی اشاره کرد. البته مصرف کافئین می تواند عوارضی را هم به همراه داشته باشد.

کافئین ممکن است کاهش وزن را کاهش داده یا از آن جلوگیری کند. احتمالاً این کار را توسط سرکوب اشتها و کاهش شدید میل به خوردن غذاهای محرک انجام می دهد بنابراین بدن گرما و انرژی بیشتری در گوارش غذا تولید می کند. محصولات کاهش وزنی که فروخته می شوند به عنوان ترموژنیک احتمالاً حاوی کافئین و افدرا یا افدرین باشند.

کافئین برای هوشیاری:

۲۵ میلی گرم از کافئین می تواند توجه و هوشیاری را افزایش دهد و ۱۶۰ تا ۶۰۰ میلی گرم آن ممکن است هوشیاری ذهنی، سرعت

استدلال و حافظه را ارتقا دهد. هر چند. کافئین یک جایگزین برای خواب محسوب نمی شود.

کافئین برای عملکردهای ورزشی:

کافئین می تواند باعث بهبود عملکرد فیزیکی در آستانه تحمل تمرین شود. کافئین می تواند پایداری عملکرد و ظرفیت تحمل را افزایش دهد و اعمال درک و تمرکز را کاهش دهد. گرچه تأثیرات آن در کوتاه مدت و تمرین با شدت بالا بی نتیجه می ماند.

کافئین برای عملکرد مغز:

کافئین بر روی گیرنده های آدنوزین در مغز تأثیر می گذارد. همچنین کافئین حاوی آنتی اکسیدان های پلی فنول است که اینها نیز در حالت های مختلفی عمل می کنند. مطالعات پیشنهاد می کنند که نوشیدن کافئین ممکن است به بهبود برخی از مهارت های

فکری کمک کند و کند ذهنی که با افزایش سن می آید را کاهش دهد.

کافئین برای بیماری آلزایمر و پارکینسون:

تحقیقات یافته اند که مصرف کافئین در طول عمر ممکن است ریسک گسترش بیماری آلزایمر را کاهش دهد. همچنین مطالعات گزارش دادند که افراد با مصرف بالای کافئین، ریسک پایین تری از ابتلا به بیماری پارکینسون را دارند.

استفاده از کافئین برای التهاب پلک چشم:

برخی شواهد وجود دارند که کافئین ممکن است به حفاظت از اختلالات چشمی مانند بلفارواسپاسم کمک کند. در این حالت اختلال که ناشی از عملکرد غیر طبیعی مغز است، شخص مدام چشمک می زند و عملاً شخص نابینا می شود.

کافئین برای حافظه:

تحقیقات دانشگاه جان هاپکینز پیشنهاد می دهند که مقداری از کافئین بعد از جلسات یادگیری ممکن است به ارتقای حافظه بلند مدت کمک کند.

کافئین برای افسردگی:

بعضی از تحقیقات می گویند که مصرف کافئین با افزایش وقوع علائم افسردگی در کودکان در ارتباط است. هرچند تحقیقات دیگری نیز می گویند که مصرف کافئین در بزرگسالان با کاهش وقوع افسردگی مرتبط است.

کافئین تقریباً بی خطر است برای زنان باردار و شیرده که روزانه کمتر از ۲۰۰ میلی گرم استفاده می کنند. این تقریباً معادل یک یا دو فنجان است. مصرف مقادیر زیاد در هنگام بارداری و شیردهی

**احتمالاً خطرناک است. مصرف زیاد کافئین در این دوران احتمال
سقط و دیگر مشکلات را افزایش می دهد.**

6



منابع کافئین را کاهش دهید

یکی از داروهای شناخته شده خانگی برای تخمک گذاری

کاهش منابع کافئین در سطح روزانه است. زنانی که

قهوه زیادی می نوشند بدانند نشان داده شده است که

کافئین احتمال سقط جنین را افزایش می دهد. اگر

عاشق قهوه هستید ، لازم نیست که کاملاً از قهوه

خودداری کنید ،

reference

Malenka RC, Nestler EJ, Hyman SE (2009). "Chapter 15: Reinforcement and Addictive Disorders". In Sydor A, Brown RY (eds.). *Molecular Neuropharmacology: A Foundation for Clinical Neuroscience* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill Medical. p. 375. ISBN 978-0-07-148127-4. Long-term caffeine use can lead to mild physical dependence. A withdrawal syndrome characterized by drowsiness, irritability, and headache typically lasts no longer than a day. True compulsive use of caffeine has not been .documented

Karch SB (2009). *Karch's pathology of drug abuse* (4th ed.). Boca Raton: CRC Press. pp. 229–230. ISBN 978-0-8493-7881-2. The suggestion has also been made that a caffeine dependence syndrome exists ... In one controlled study, dependence was diagnosed in 16 of 99 individuals who were evaluated. The median daily caffeine consumption of .this group was only 357 mg per day (Strain et al., 1994)

Since this observation was first published, caffeine addiction has been added as an official diagnosis in ICDM 9. This decision is disputed by many and is not supported by any convincing body of experimental evidence. ... All of these observations strongly suggest that caffeine does not act on the dopaminergic structures related to addiction, nor does it improve performance by alleviating any symptoms of withdrawal

American Psychiatric Association (2013). "Substance-Related and Addictive Disorders" (PDF). American Psychiatric Publishing. pp. 1–2. Archived from the original (PDF) on 15 August 2015. Retrieved 10 July 2015. Substance use disorder in DSM-5

فصل ششم الکل و باروری

در بسیاری از نوجوانان، الکل اولین انتخاب آنها برای مصرف مواد می‌باشد. در واقع، جوانان و نوجوانان الکل را (هم از نظر میزان و هم از لحاظ دفعات مصرف) بسیار بیشتر از سایر مواد اعتیاد آور مورد مصرف قرار می‌دهند.

اگرچه مصرف الکل در کودکان زیر ۱۴ سال امر شایعی نیست، اما اوایل نوجوانی، دوران به‌ویژه پرخطری برای شروع مصرف الکل به حساب می‌آید.

برخی از والدین، صرفاً "تجربه" مصرف الکل در فرزندشان را خیلی پرخطر نمی‌بینند، اما باید بدانند که الکل یک ماده نیرومند و دارای خاصیت تأثیرگذاری بسیار بالا روی خلق است.

الکل نه تنها به بر ذهن و بدن تأثیر می‌گذارد، بلکه باعث می‌گردد که نوجوانان تضاد صحیح و مهارت‌های مقابله خود در برابر آن از دست بدهند.

الکل یک ماده روان‌گردان است که هشیاری فرد را تغییر داده و ادراکات و رفتار را دگرگون می‌سازد.

نوشیدنی‌های الکلی در نتیجه عمل تخمیر از انواع غلات (مثل جو، گندم، برنج)، سبزیجات و میوه‌ها به دست می‌آیند. تخمیر یک فرآیند طبیعی است که طی آن یک مخمر هوازی روی مواد که قرار است از آن الکل تهیه شود، قرار داده می‌شود. این مخمر مواد قندی را تجزیه کرده و از نشاسته موجود در آن تغذیه می‌کند که طی این فرآیند این روان‌گردان تهیه می‌شود.

طور کلی چهار نوع نوشیدنی وجود دارد:

آبجو (حاوی ۶ تا ۹ درصد الکل)

مشروب یا شراب (حاوی ۲۱ تا ۴۱ درصد الکل)

مشروبات تقویت شده که به آنها الکل اضافه می‌شود (حاوی ۱۸ تا ۲۰ درصد الکل)

لیکور یا عرق مثل ویسکی، ودکا و جین (حاوی ۴۰ تا ۵۰ درصد الکل)

در صورت مصرف الکل چه اتفاقی می‌افتد؟

روشی که روی هر فرد مصرف‌کننده تأثیر می‌گذارد، به عوامل زیادی بستگی دارد از جمله سن، وزن، جنسیت، وضعیت سلامت، میزان تحمل، انتظارات فرد، وضعیت خلق، نحوه سوخت و ساز بدنی ترکیب شدن با سایر مواد ممکن است اثرات این مواد را تشدید کرده و لذا عوارض نامطلوب آنها را افزایش می‌دهد

حدود ۱۰ درصد الکل مصرفی از معده و باقی آن از روده کوچک و اندکی نیز از روده بزرگ، جذب می‌شود. این روان گردان به سرعت از این اندام جذب رگ‌های خونی می‌شود و خود را به بخش‌های

مختلف بدن رسانده و بسته به میزان تجمع آن در هر قسمت. باعث کند شدن فعالیت‌های مغز و نخاع می‌گردد.

بین ۲۰ تا ۹۰ دقیقه پس از مصرف. غلظت آن در خون بالا می‌رود و اوج این غلظت بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه پس از مصرف حاصل می‌شود که بسته به این‌که با شکم خالی یا همراه با غذا مصرف شود.

متفاوت خواهد بود. مصرف با شکم خالی جذب را تسریع می‌کند. زمان رسیدن به اوج غلظت خونی. همچنین به طول مدتی که ضمن آن مصرف می‌شود بستگی دارد.

مصرف سریع. رسیدن به اوج غلظت را تسریع. و مصرف تدریجی. زمان آن را طولانی‌تر می‌کند. جذب در مورد نوشیدنی‌هایی که غلظت بالاتری دارند. سریع‌تر صورت گرفته و فرد زودتر به حالت مستی می‌رسد.

مصرف طولانی‌مدت در برخی افراد منجر به اعتیاد می‌شود. وابستگی به الکل که تحت عنوان الکلیسم شناخته می‌شود. از چهار ویژگی برخوردار است:

تمایل شدید برای مصرف:

یک نیاز شدید و یا اجبار برای مصرف: برخی اوقات در افراد این نیاز به قوت نیاز فرد به غذا و آب می‌باشد.

از دست دادن کنترل:

ناتوانی در کنترل خود در برابر مصرف در موقعیت‌هایی که پیش می‌آید.

وابستگی جسمانی:

بروز علائم ترک از جمله تهوع، لرز و اضطراب پس از توقف مصرف به دنبال یک دوره مصرف زیاد

7



از نوشیدن الکل خودداری کنید

اگرچه مشخص نشده است که الکل چقدر می تواند در

باروری تأثیر بگذارد ، اگر شما و شریک زندگی تان در

تلاش برای بچه دار شدن هستید ، باید واقعاً سعی کنید

میزان مصرف الکل را کاهش دهید. مطالعات متعددی

انجام شده است که تلاش می کند بین الکل و ناباروری

ارتباط برقرار کند ،

References

Association, American Psychiatric (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5 (Fifth ed.). p. .490. ISBN 978-0-89042-557-2

Alcohol Use Disorder: A Comparison Between DSM–IV " and DSM–5". November 2013. Archived from the original on .18 May 2015. Retrieved 9 May 2015

Fuster, Daniel; Samet, Jeffrey H. (2018-09-27). "Alcohol Use in Patients with Chronic Liver Disease". New England Journal of Medicine. 379 (13): 1251–1261.

doi:10.1056/nejmra1715733. ISSN 0028-4793. PMID .30257164. S2CID 52842989

.Alcohol Alert". NIAA. Retrieved 10 January 2019"

Aichmüller C, Soyka M (April 2015). "[Fatigue in substance abuse disorders]". Rev Med Suisse (in French). 11 (471): .927–30. PMID 26072600

Fitzpatrick LE, Jackson M, Crowe SF (2008). "The relationship between alcoholic cerebellar degeneration and cognitive and emotional functioning". Neurosci Biobehav Rev. 32 (3): 466–85. doi:10.1016/j.neubiorev.2007.08.004. PMID 17919727. S2CID 19875939

فصل هفتم استرس و باروری

«استرس» (Stress) لزوما چیز بدی نیست. در واقع. استرس همان چیزی است که به اجداد شکارچی ما کمک کرد تا زنده بمانند و در دنیای امروز نیز به همان اندازه مهم است. پاسخ‌های استرسی می‌توانند نشانه سلامت بدن باشند. به عنوان مثال یک فرد سالم هنگامی که در شرایط خطرناک مانند تصادف قرار می‌گیرد با ایجاد یک پاسخ استرسی به موقع می‌تواند جان خود را با یک واکنش سریع نجات دهد.

همه ما گاهی اوقات احساس استرس می‌کنیم. اما آنچه یک شخص از شرایط استرس‌زا درک می‌کند. ممکن است بسیار متفاوت از سایر افراد باشد. نمونه‌ای از این امر را می‌توان در برخورد افراد با مقوله سخنرانی عمومی مشاهده کرد. برخی عاشق هیجان سخنرانی عمومی هستند در حالی که برخی دیگر حتی با فکر کردن به آن دچار استرس می‌شوند.

تعریف استرس

استرس یک واکنش طبیعی بیولوژیکی به یک وضعیت بالقوه خطرناک است. هنگامی که با استرس ناگهانی روبرو می‌شوید، مغز بدن را سرشار از مواد شیمیایی و هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول می‌کند.

این کار مغز باعث می‌شود، قلب شما با سرعت بیشتری ضربان داشته باشد و خون را به عضلات و اندام‌های مهم بفرستد. در این حالت بدن دچار افزایش انرژی می‌شود و مغز هوشیاری بیشتری پیدا می‌کند تا بتواند بر نیازهای فوری بدن متمرکز شود.

واکنش‌ها و پاسخ‌های استرسی دارای مراحل مختلف هستند و نحوه سازگاری افراد با آنها ممکن است، متفاوت باشد.

دلایل ایجاد استرس

برخی از دلایل اصلی استرس لحظه‌ای یا مزمن شامل موارد زیر هستند:

بروز یک اتفاق طبیعی مانند سیل و زلزله و سایر حوادث

ابتلا به یک بیماری مزمن سخت مانند سرطان

زنده ماندن از یک حادثه خطرناک مانند حوادث و تصادفات

رانندگی

قربانی بودن در یک جنایت

شرایط استرس‌زا مربوط به مسائل خانوادگی

بودن در یک رابطه ناسالم

ازدواج ناموفق

طلاق

مشکلات مربوط به فرزندان

مراقبت از یک فرد با بیماری مزمن مانند زوال عقل یا آلزایمر

درگیری با مشکلات اقتصادی

اشتغال به یک حرفه پرخطر مانند آتش نشان

داشتن ساعات طولانی کاری و عدم علاقه به شغل

دلایل بی‌شماری برای ابتلا یک فرد به استرس ممکن است وجود داشته باشد و این دلایل با توجه به تفاوت‌های فردی می‌تواند متفاوت باشند.

علائم استرس

درست همان طور که هر فرد تحت تاثیر دلایل مختلفی به استرس دچار می‌شود. علائم هر فرد نیز می‌تواند متفاوت باشد. فردی که دچار استرس می‌شود. ممکن است برخی از علائم این عارضه را بروز دهد. در اینجا به برخی از علائمی که ممکن است در زمان استرس تجربه کنید. اشاره می‌شود:

دردهای مزمن

بی‌خوابی و سایر اختلالات خواب

کاهش میل جنسی

مشکلات گوارشی

پرخوری یا کاهش اشتها

مشکل در ایجاد تمرکز ذهنی و کاهش قدرت تصمیم‌گیری

خستگی مزمن

سیستم جنسی و تولید مثل

استرس هم برای بدن و هم برای ذهن خسته کننده است. از دست

دادن میل جنسی در شرایط استرس مسئله‌ای غیر معمول نیست.

چنانچه استرس کوتاه مدت باشد. باعث می‌شود در مردان. هورمون

تستوسترون تولید شود. اما این تأثیر دوام ندارد.

اگر استرس برای مدت طولانی ادامه یابد. سطح تستوسترون در بدن

به تدریج. کاهش می‌یابد. این امر می‌تواند در تولید اسپرم اختلال

ایجاد کند و ناتوانی جنسی به همراه داشته باشد.

استرس مزمن همچنین ممکن است. خطر ابتلا به عفونت در اندام

تولید مثلی را نیز افزایش دهد.

در زنان، استرس می‌تواند بر چرخه قاعدگی تأثیر بگذارد. این تأثیر می‌تواند به ایجاد دوره‌های نامنظم، سنگین‌تر یا دردناک‌تر منجر شود. استرس مزمن همچنین می‌تواند علائم جسمی یائسگی را تشدید کند.

8



سطح استرس را کاهش دهید
استرس یکی از مهمترین عوامل برای کاهش
باروری است. سعی کنید استرس را از محیط
خود کم کنید و کاهش دهید تا به باروری شما کمک
کند. با یادگیری چگونگی کنار آمدن با استرس و
اضطراب روزمره ، می توانید شانس بارداری خود را
بهبود بخشید

References

Stress". Mental Health America. 2013-11-18. Retrieved "
.2018-10-01

Sapolsky, Robert M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers.
175 Fifth Ave, New York, N.Y.: St. Martins Press. pp. 37, 71,
.92, 271. ISBN 978-0-8050-7369-0

Fiona Jones, Jim Bright, Angela Clow, Stress: myth, theory,
and research Archived 2018-05-08 at the Wayback Machine,
Pearson Education, 2001, p.4

Selye, Hans (1974). Stress without distress. Philadelphia:
J.B. Lippincott Company. p. 171

Selye, Hans (1983). "The Stress Concept: Past, Present and
Future". In Cooper, C. L. (ed.). Stress Research Issues for the
.Eighties. New York, NY: John Wiley & Sons. pp. 1–20

Selye, Hans (1975). "Implications of Stress Concept". New
.York State Journal of Medicine. 75: 2139–2145

Fevre, Mark Le; Kolt, Gregory S.; Matheny, Jonathan (1 January 2006). "Eustress, distress and their interpretation in primary and secondary occupational stress management interventions: which way first?". Journal of Managerial Psychology. 21 (6): 547–565.

doi:10.1108/02683940610684391

فصل هشتم آهن و باروری

آهن یکی از مواد معدنی مهم و حیاتی برای بدن است. جهت افزایش آگاهی عمومی در مورد این عنصر حیاتی، در این مقاله به نقش آهن در بدن می پردازیم.

نقش آهن در بدن

بدن انسان برای ساختن دو پروتئین حیاتی به آهن نیاز دارد: هموگلوبین و میوگلوبین. هموگلوبین (Hemoglobin) پروتئینی است که در داخل گلبولهای قرمز خون وجود دارد و وظیفه اش انتقال اکسیژن از ریه ها به بافتهای مختلف بدن می باشد. میوگلوبین (Myoglobin) پروتئین دیگری است که در سلولهای عضلانی یافت می شود و وظیفه اش دریافت، ذخیره کردن، انتقال و آزاد سازی اکسیژن در مواقع لزوم برای مصرف عضلات می باشد. حدود هفتاد درصد آهن بدن در این دو پروتئین یافت می شود. آهن همچنین در ساخت پروتئین هایی به کار می رود که برای تنفس و سوخت و ساز سلولی و تولید انرژی لازمند.

در تولید پروتئین کلاژن و یا برخی ناقل های پیام عصبی نقش دارند و یا به عملکرد صحیح سیستم ایمنی کمک می کنند. شش درصد آهن بدن برای ساخت این پروتئین ها به کار برده می شود. یک چهارم باقیمانده آهن بدن (حدود ۲۵ درصد).

به صورت آهن ذخیره ای به شکل فریتین (Ferritin) در سلولهای کبدی و یا سایر سلولهای بدن ذخیره شده و یا در جریان خون گردش می نماید.

یک مرد بالغ معمولاً حدود ۱۰۰۰ میلی گرم آهن ذخیره ای در بدن خود دارد که برای نیاز سه سال کفایت. در حالیکه یک زن بالغ حدود ۲۰۰ میلی گرم آهن ذخیره ای دارد که تنها برای شش ماه نیاز او کفایت.

انسان معمولاً میزان کمی آهن را از طریق ادرار و مدفوع از دست می دهد و مهم ترین شکل از دست دادن آهن در مردان خونریزی مخفی و تشخیص داده نشده از طریق دستگاه گوارش و در زنان از دست دادن خون طی عادت ماهیانه می باشد.

آهن مورد نیاز روزانه بسته به سن و وضعیت افراد فرق می کند.
نیاز کودکان مذکر و مردان در سنین مختلف بین ۲ تا ۱۱ میلی گرم
و در بیشتر طول عمر حدود ۸ میلی گرم در روز می باشد.

کودکان مونث نیاز مشابهی به آهن تا سن ۱۴ سالگی دارند. افراد
مونث با شروع سن قاعدگی و به دلیل از دست دادن خون ماهیانه.
روزانه به ۱۵ تا ۱۸ میلی گرم آهن نیاز دارند.

در خانم های حامله این نیاز به ۲۷ میلی گرم در روز افزایش
می یابد.

نیاز افراد گیاهخوار که از خوردن گوشت قرمز و سفید پرهیز
می کنند به آهن روزانه. تقریباً دو برابر (۱/۸ برابر) افراد عادی است.

مهم ترین عارضه کمبود آهن. کم خونی ناشی از فقر آهن می باشد.
اگر در رژیم غذایی مقادیر کافی آهن وجود نداشته باشد.

در کوتاه مدت اتفاقی نمی افتد. بدن شروع به مصرف آهن ذخیره ای موجود در خون، کبد، طحال و مغز استخوان می نماید. با ادامه کمبود آهن در رژیم غذایی، گلبولهای قرمز خون کوچکتر شده و میزان هموگلوبین آنها نیز کاهش می یابد.

در نتیجه میزان اکسیژنی که از ریه ها به بافتها منتقل می شود، نیز کاهش می یابد.

این کمبود اکسیژن باعث کمبود انرژی و احساس حالت خستگی مداوم، اشکال در تنظیم دمای بدن، عدم توانایی در انجام کارهای روزانه و فعالیت ورزشی و اشکال در حافظه و تمرکز نیز می گردد.

در یافت آهن بیش از حد مجاز از طریق مواد غذایی به ندرت باعث ایجاد عوارض می گردد.

افزایش آهن در بدن معمولاً به دنبال مصرف خودسرانه مکمل ها و قرص های آهن اتفاق می افتد.

علائم اولیه به صورت احساس ناراحتی گوارشی، درد شکم، یبوست و احساس حالت تهوع و استفراغ می باشد.

مصرف دوزهای بالای آهن می تواند به مسمومیت و آسیب شدید به کبد، کما و مرگ بیانجامد. این موضوع در کودکان خردسال حائز اهمیت بیشتری می باشد.

باید توجه داشت که مکمل های آهن با بسیاری از داروها تداخل دارند. پس این مکمل ها به هیچ عنوان نباید بدون نظر پزشک یا دکتر داروساز مصرف گردند.

9



میزان جذب آهن را افزایش دهید
مصرف آهن برای همه بسیار مهم است ، اما به ویژه
برای زنانی که در سالهای تولید مثل خود قرار دارند
این مهم است که اگر می خواهید تخمک گذاری و
باروری خود را بهبود ببخشید ، غذاهای غنی از آهن
مانند غذاهای حاوی آهن را بخورید اگر رژیم غذایی
شما به اندازه کافی آهن وجود ندارد ، سعی کنید یک
مکمل مناسب به عنوان جایگزین پیدا کنید

References

Kaushansky K, et al. Iron deficiency and overload. In: Williams Hematology. 9th ed. New York, N.Y.: The McGraw-Hill Companies; 2016.

<http://accessmedicine.mhmedical.com/content.aspx?sectionid=94304160&bookid=1581&jumpsectionID=94304237&ResultClick=2#1121092571>. Accessed Oct. 16, 2016

Schrier SL, et al. Treatment of iron deficiency anemia in adults. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed Oct. 16, 2016

Iron-deficiency anemia. American Society of Hematology. <http://www.hematology.org/Patients/Anemia/Iron-Deficiency.aspx>. Accessed Oct. 16, 2016

Vitamin C: Fact sheet for health professionals. National Institutes of Health Office of Dietary Supplements. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/>. Accessed Oct. 16, 2016

What is iron-deficiency anemia? National Heart, Lung, and Blood Institute. <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/ida/>. Accessed Oct. 16, 2016

Schrier SL, et al. Approach to the adult patient with anemia. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed Oct. 16, 2016