

DOĞRU BESLENEREK ÇOCUĞUNUZA KAVUŞUN

Araştırmalar; doymamış yağlar, tam tahıl ve baklagiller, meyve ve sebzeler, çeşitli protein kaynakları ile tam yağlı süt ürünleri bakımından zengin bir diyetin doğurganlığı artırabileceğini gösterdi.

DÜNYADA ortalama her 6-7 çiftten birisi kısırlık problemi yaşıyor. Yakın zamanda yapılan çalışmalarda doğurganlığın 20-24 yaş arası kadınlarda %45 ve son 50 yılda erkeklerde sperm sayısının küresel olarak %50 oranında azaldığını ortaya koydu. Medicana Ataköy Hastanesi'nden Kadın Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Kemal Atasayan, doğurganlığı birçok faktörün etkilediğini ancak en önemlisinin diyet

olduğunun altını çizdi: "Hamile kalmaya çalışıyorsanız, beslenme kalitenizi artırmalısınız. Araştırmalar; doymamış yağlar, tam tahıllar ve baklagiller, meyve ve sebzeler, çeşitli protein kaynakları ile tam yağlı süt ürünleri bakımından zengin bir diyetin doğurganlığı artırabileceğini göstermektedir. Ayrıca bu durum hamileliğe sağlıklı bir başlangıç yapmanıza da yardımcı olabilir. Hamile kalmayı sağlayan

sihirli yiyecekler veya özel içerikli diyetler olmasa da, doğurganlığınızı desteklemenin ilk yolu, sağlıklı gıdalar içeren beslenme modelini uygulamaktır. Antioksidanlar vücudunuzda hem sperm hem de yumurta hücrelerine zarar verebilen serbest radikalleri etkisiz hale getirmeye yardımcı olur. Antioksidan alımınızı artırmak istiyorsanız, diyetinize daha fazla meyve, sebze, fındık ve tam tahıl ekleyin.

Kahvaltıyı atlamayın karbonhidratı sınırlayın

KISIRLIĞIN önemli bir nedeni olan polikistik over sendromunuz (PCOS) varsa, doyurucu bir kahvaltı yapmak kadın doğurganlığına yardımcı olabilir. Omega-3 yağ asitleri, doğurganlığı artırmak için özellikle faydalıdır. Bu sağlıklı yağı; yağlı balık, keten tohumu ve keten tohumu yağı, chia tohumu ve ceviz gibi besinler içermektedir. Günde 1.800 kalori alıyorsanız, bu 200 gram karbonhidrat anlamına gelir. Çalışmalar, karbonhidrat alımını sınırlandırmanın olumlu etkiler sağladığını göstermektedir.