

تغذیه و باروری

احمد جیدی، دکترای تخصصی تغذیه

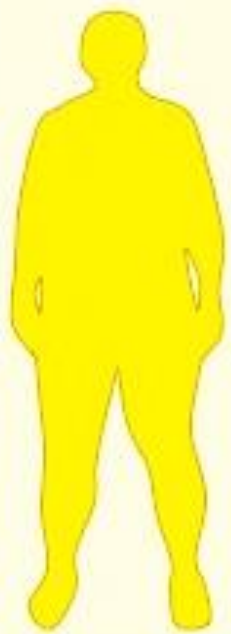
عوامل موثر در ناباروری

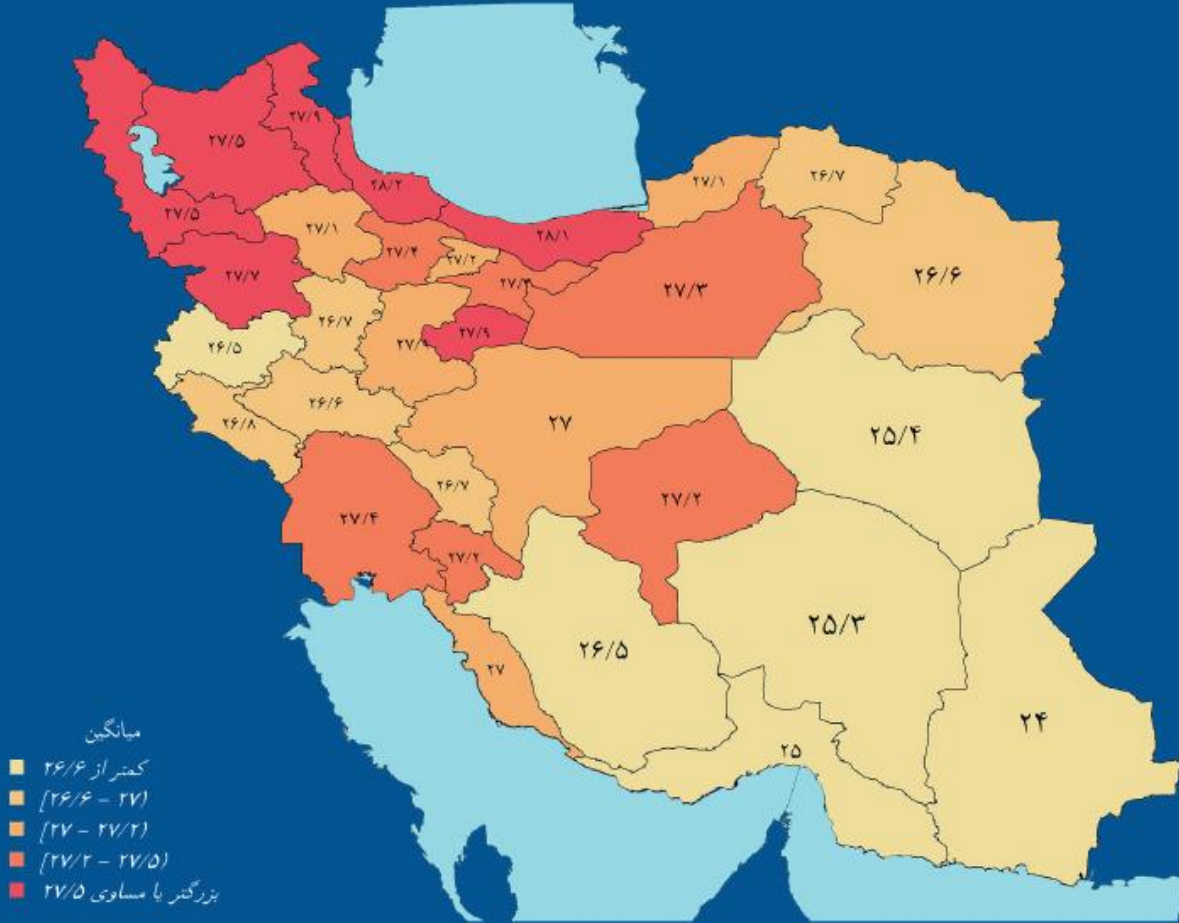
(۱) ترکیب بدن:

✓ آقایان: وزن زیاد

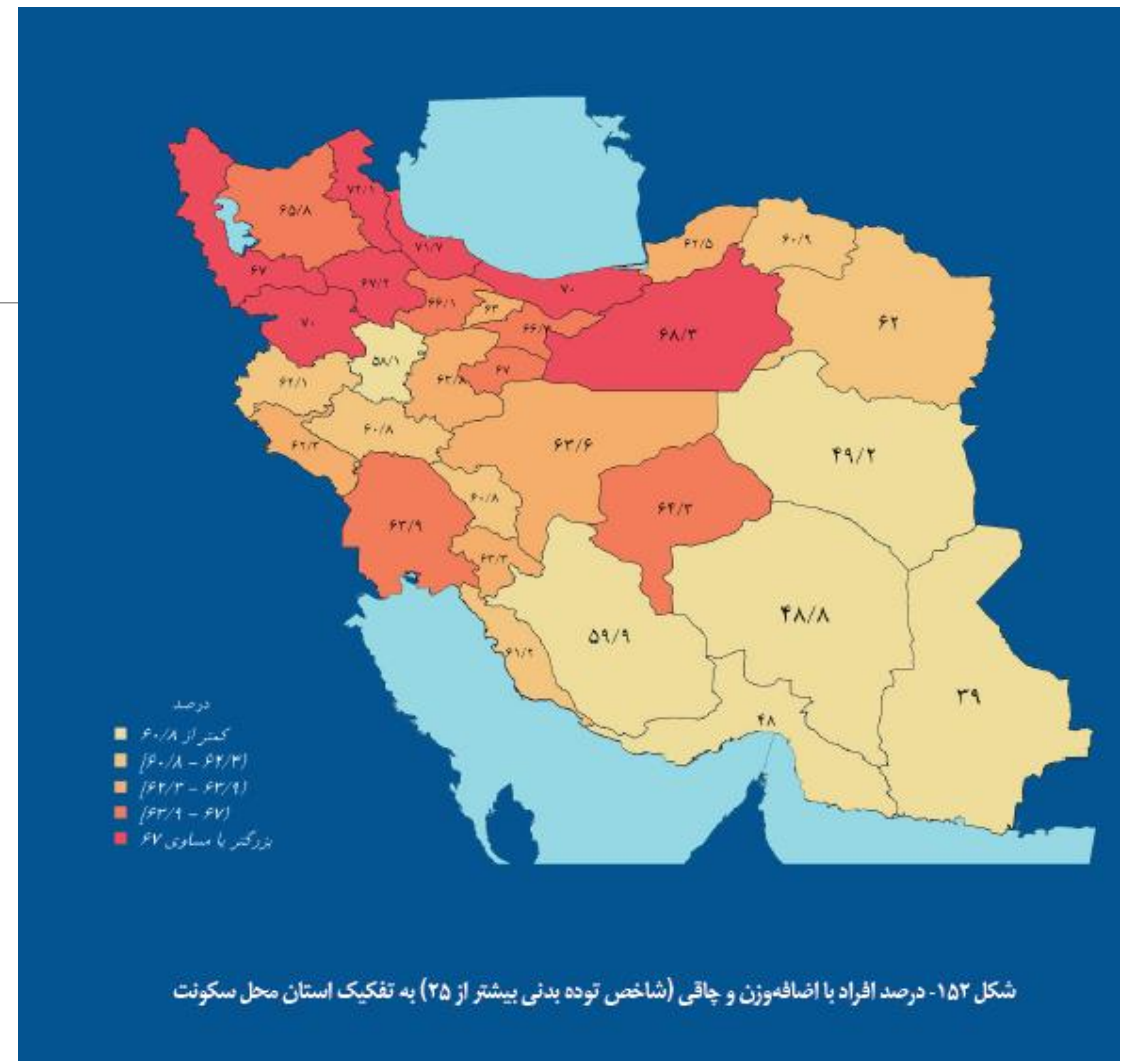
✓ خانم ها: وزن کم و وزن زیاد

تعريف اضافه وزن و چاقى

Under weight	Normal weight	Over weight	Obese (Class I)	Obese (Class II)	Obese (Class III)
					
<18.5	18.5 – 24.9	25.0 – 29.9	30.0 – 34.9	35.0 – 39.9	>40.0



شکل ۱۴۷- میانگین شاخص توده بدنی به تفکیک استان محل سکونت



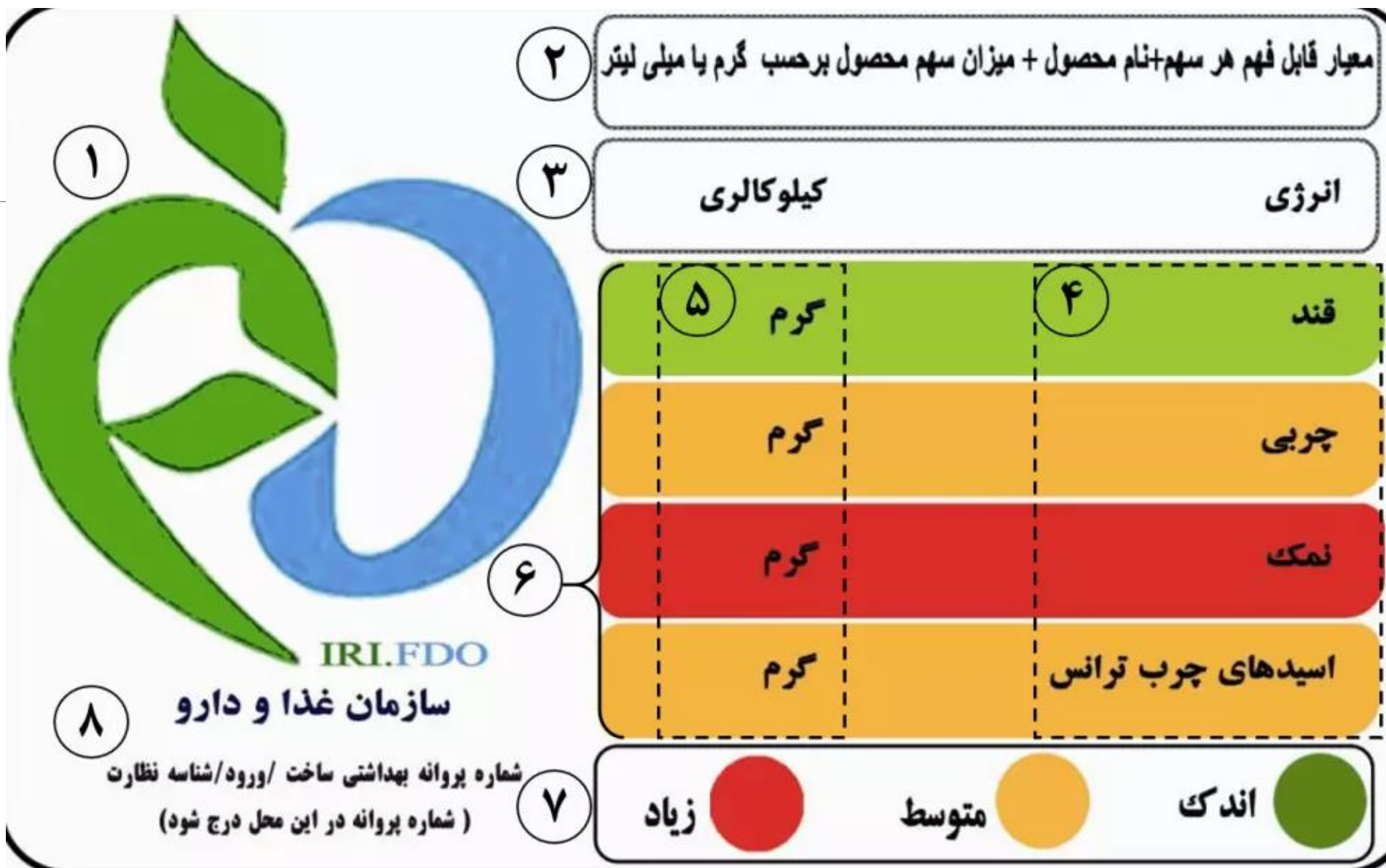
شکل ۱۵۲- درصد افراد با اضافه وزن و چاقی (شاخص توده بدنی بیشتر از ۲۵) به تفکیک استان محل سکونت

اصول تغذیه سالم برای پیشگیری و درمان چاقی

✓ کاهش مصرف کربوهیدرات

✓ کاهش دریافت شکر

✓ کاهش مصرف چربی های اشباع: چربی گوشت، دنبه، چربی لبنیات



جدول حقایق تغذیه ای
Nutrition Facts Table

مقدار در هر ۱۰۰ گرم
Amount per 100gr

انرژی / انرژی 492 Kcal

اطلاعات تغذیه ای
Nutrition Fact

مقدار مرجع ماده مغذی %NRV	
22.4g	Total Fat / چربی کل
67g	Total Carbohydrate / کربوهیدرات کل
34g	Sugar / قند
5.5g	Protein / پروتئین
11.2g	Saturated Fatty Acid / اسید چرب اشباع
1.1g	Trans Fatty Acid / اسید چرب ترانس
0.3g	Sodium / نمک سدیم

نیایدن زیاد مصرف شود
Should not be extra used

www.naderico.ir

مقدار در هر ۱۰۰ گرم
۴۹۲ Kcal انرژی

۲۲.۴ g قند

۲۲.۴ g کربوهیدرات کل

۰/۳ g نمک

۱/۱ g اسید چرب ترانس

اندک متوسط زیاد

۴۷/۱۱۱۶۸

شماره پیامک اطلاع رسانی به مشتریان ۱۰۰۰۱۵۱۷

۸۲-۲۳-۵۷۷۱

دارنده گواهینامه
SGS: ISO9001-2015

میخ و بیفر
Mini Wafer

Made in Iran: Naderico Food Co.
Address: Tehran, P.O. Box: 42424278, 42424278
Tehran Office Tel: +98 21 42424278 Fax: +98 21 42424278
Production Office Tel: +98 21 42424278 Fax: +98 21 42424278
Lahijan Office Tel: +98 21 42424278 Fax: +98 21 42424278
Keep in cool & dry place away from sunlight.
Ingredients: wheat flour, sugar, vegetable oil, milk powder, vanillin, citric acid, orange flavor, food-grade coloring, baking powder, etc.

مقدار در هر ۱۰۰ گرم
۴۹۲ Kcal انرژی

۲۲.۴ g قند

۲۲.۴ g کربوهیدرات کل

۰/۳ g نمک

۱/۱ g اسید چرب ترانس

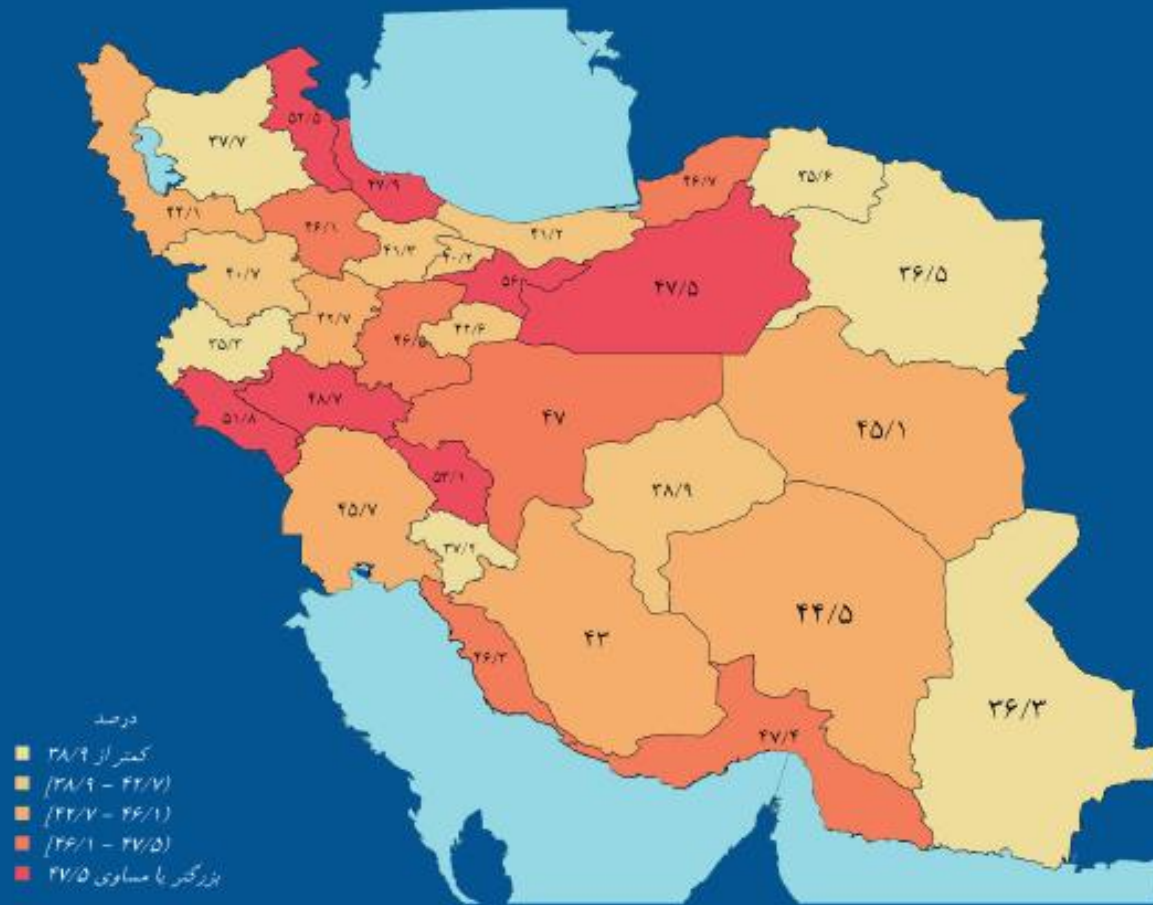
اندک متوسط زیاد

۴۷/۱۱۱۶۸

شماره پیامک اطلاع رسانی به مشتریان ۱۰۰۰۱۵۱۷

۸۲-۲۳-۵۷۷۱

دارنده گواهینامه
SGS: ISO9001-2015



شکل ۳۷- درصد آشنایی با چراغ راهنمایی غذایی به تفکیک استان محل سکونت

عوامل موثر در ناباروری

(۲) کمبود ویتامین D

✓ منابع: تخم مرغ، برخی قارچ ها، غذاهای دریایی

✓ مصرف مکمل ویتامین D

عوامل موثر در ناباروری

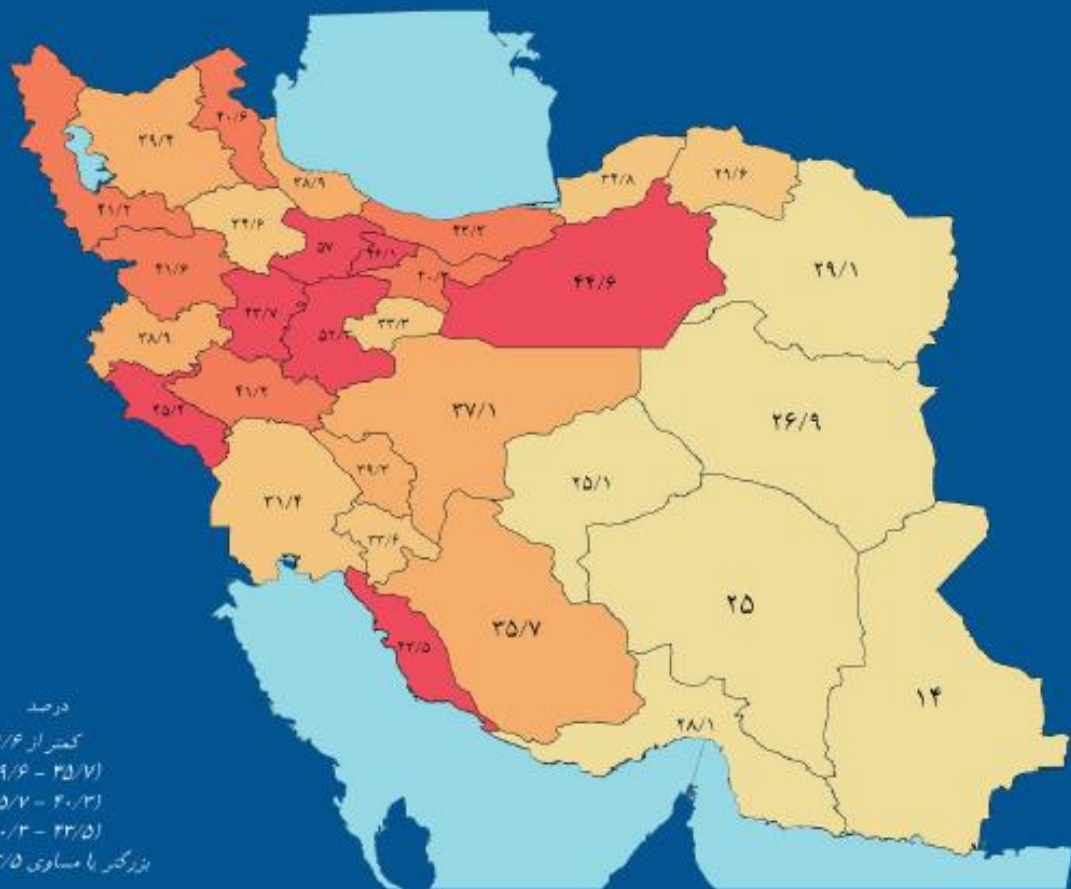
۳) کمبود ویتامین C

۴) کمبود ویتامین B12

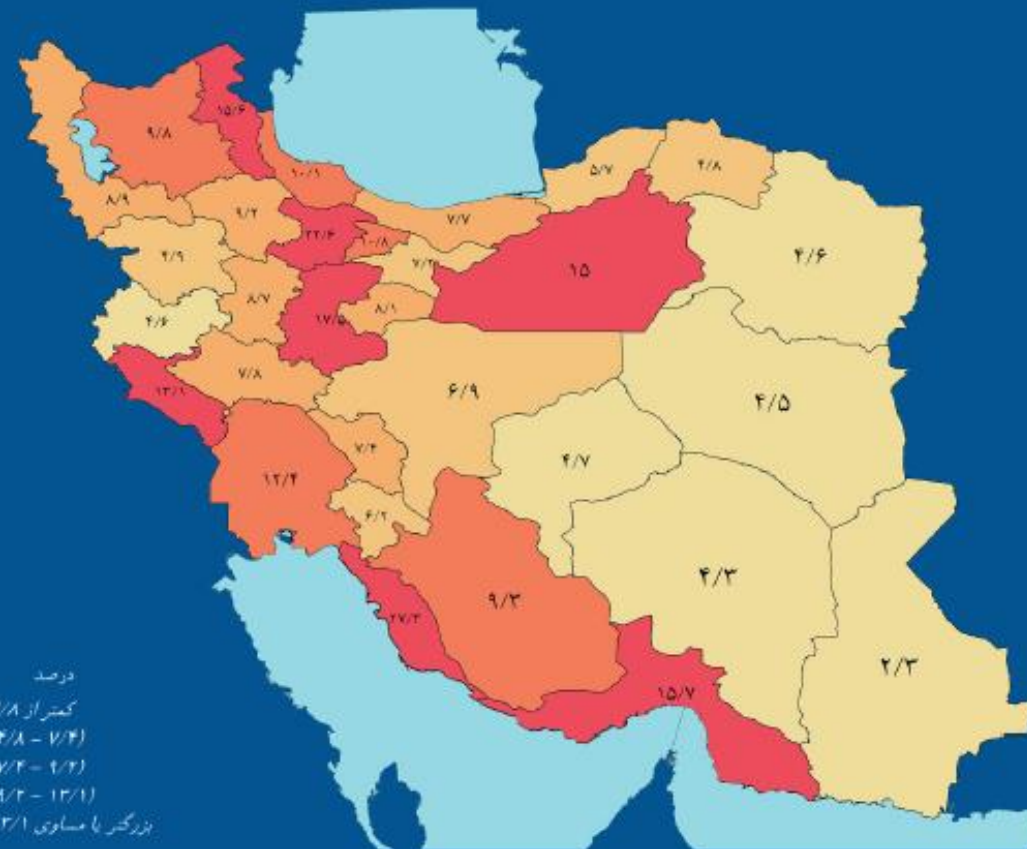
عوامل موثر در ناباروری

(۵) استرس اکسیداتیو

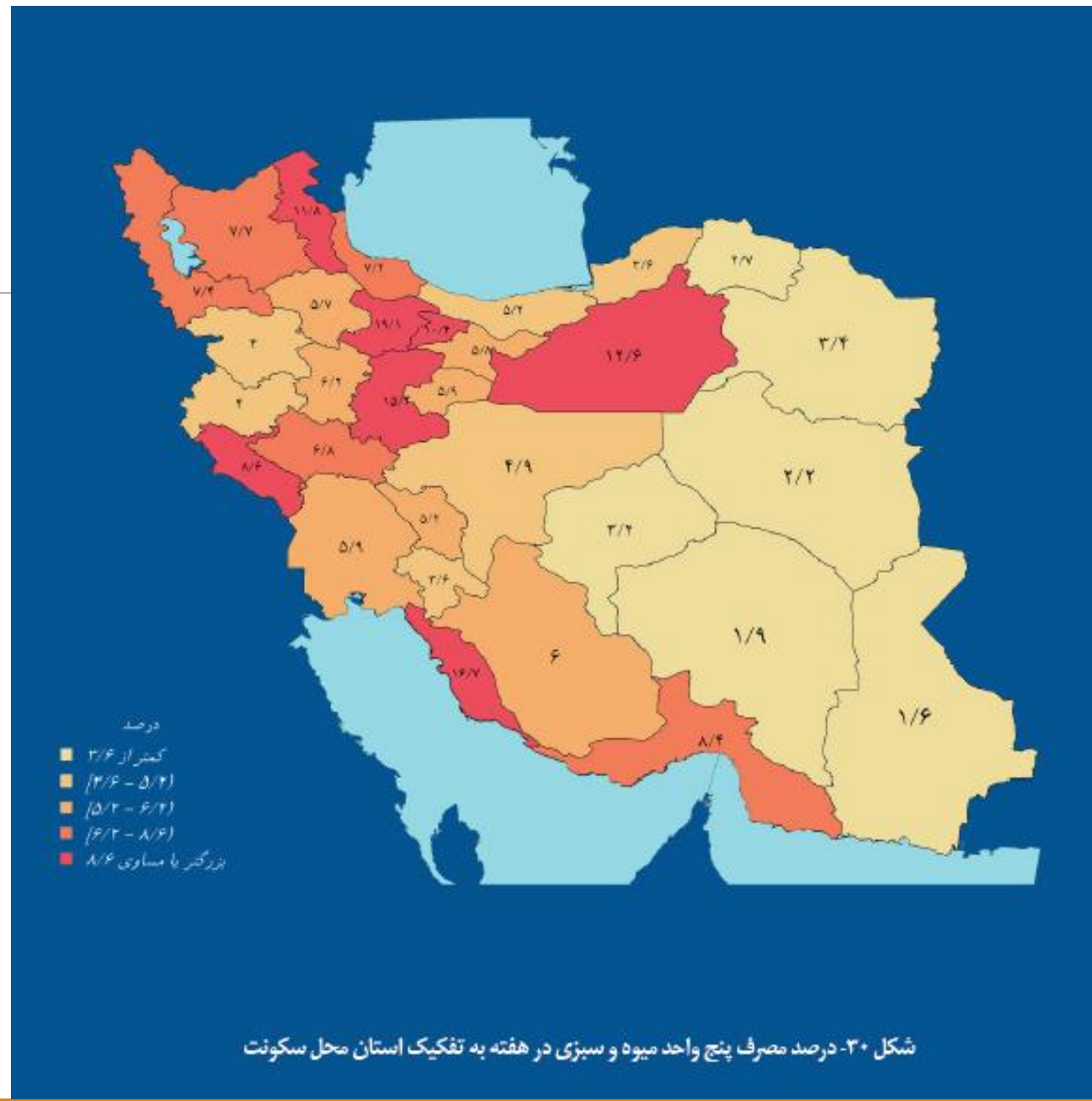
- ✓ مصرف کافی میوه و سبزی، غلات کامل، حبوبات، مغزها
- ✓ کاهش مصرف چربی های اشباع، گوشت فرآیندشده، لبنیات پرچرب، شیرینی جات
- ✓ وزن مطلوب
- ✓ فعالیت فیزیکی با شدت متوسط



شکل ۲۸- درصد مصرف دو بار میوه در هفته به تفکیک استان محل سکونت



شکل ۲۹- درصد مصرف سه بار سبزی در هفته به تفکیک استان محل سکونت



عوامل موثر در ناباروری

۶) دریافت ناکافی اسیدهای چرب امگا-۳

✓ منابع حیوانی: غذاهای دریایی

✓ منابع گیاهی: گردو، خرفه، دانه چیا، بذر کتان

عوامل موثر در ناباروری

۶) دریافت کافئین

۷) دریافت ناکافی کلسیم

عوامل موثر در ناباروری

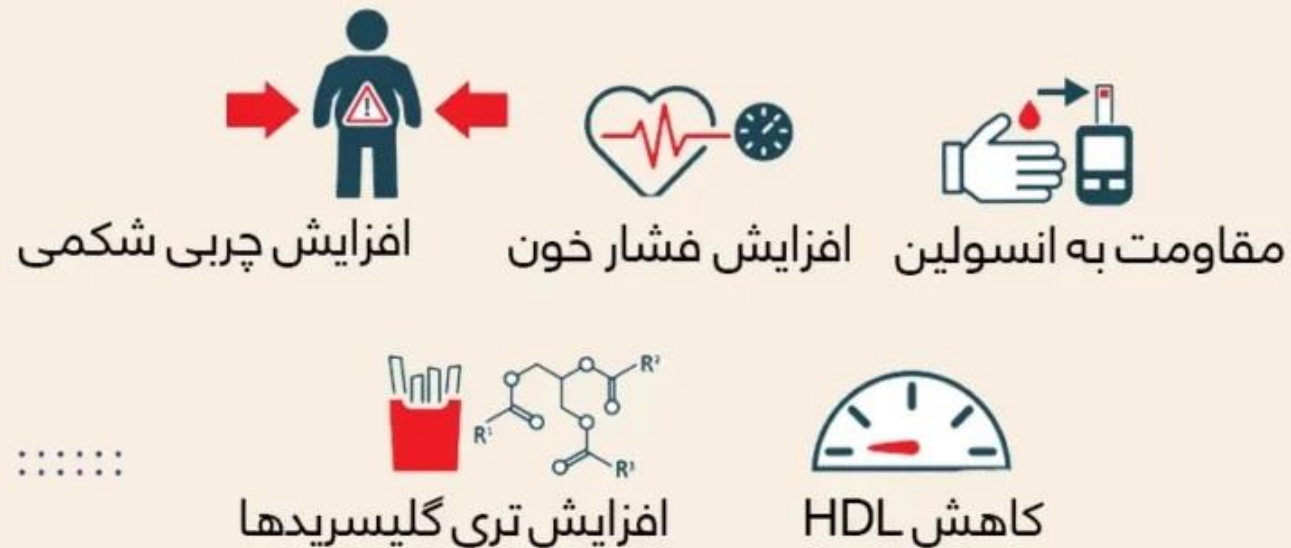
۸) مقاومت انسولین

✓ دریافت کافی غلات سبوس دار، حبوبات، میوه جات، سبزیجات و فیبر رژیمی

✓ کاهش دریافت چربی های اشباع، گوشت قرمز فرآیندشده و شیرینی

عوامل موثر در ناباروری

علائم سندروم متابولیک



عوامل موثر در ناباروری

۹) سندروم متابولیک

✓ کاهش تعداد اسپرم، غلظت مایع سمینال و حرکات اسپرم

✓ تغییر در مورفولوژی اسپرم

✓ افزایش آسیب به DNA و میتوکندری اسپرم

✓ اختلالات هورمونی

عوامل موثر در ناباروری

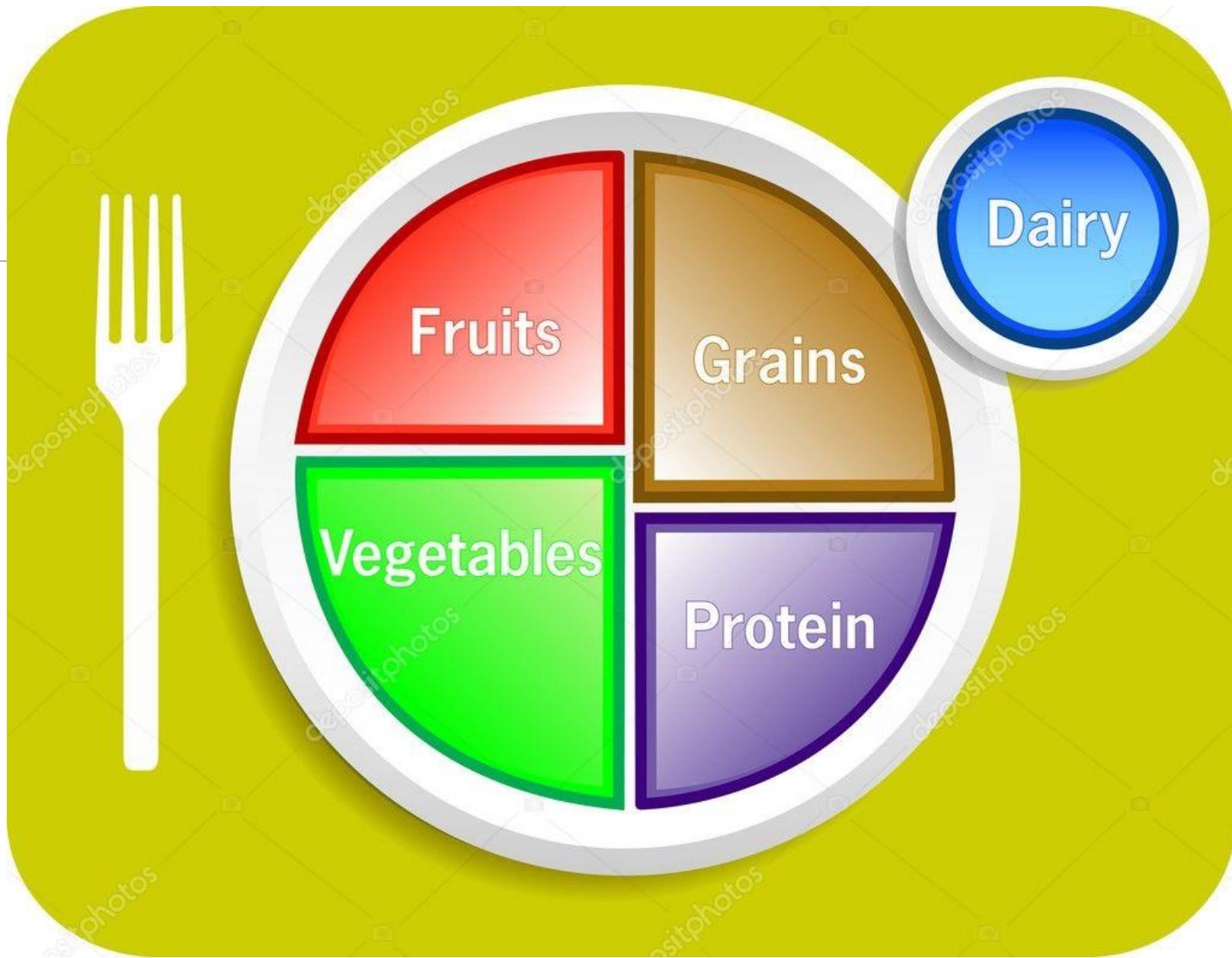
۱۰) کیفیت کلی رژیم غذایی

- ✓ پیروی از یک رژیم غذایی سالم با بهبود کیفیت اسپرم، افزایش تعداد اسپرم و افزایش کیفیت مایع سمینال همراه است
- ✓ دریافت کافی غلات کامل، میوه، سبزی، حبوبات، مغزها، ماهی، لبنیات کم چرب، و چربی های غیراشباع
- ✓ دریافت محدود گوشت قرمز فرآیندشده، شیرینی جات، لبنیات پرچرب، چربی های اشباع، نوشیدنی های شیرین شده

رژیم غذایی مناسب برای باروری

✓ حاوی مواد مغذی مورد نیاز برای تولید هورمون های جنسی، سلامت اسپرم و تخمک و رشد جنین باشد

✓ متعادل، متنوع و کافی باشد



Fruits

Grains

Vegetables

Protein

Dairy