

هواخالق المصور

تغذیه در درمان ناباروری

با رویکرد طب نوین و طب سنتی ایرانی

مؤلفان:

نازلی نمازی

دانشجوی دکترای تخصصی تغذیه
عضو انجمن تحقیقات طب سنتی ایران

فاطمه نجات بخش

دکترای تخصصی طب سنتی ایرانی
عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

محمد احمدی

کارشناس ارشد علوم بهداشتی در تغذیه
عضو انجمن تحقیقات طب سنتی ایران

سودابه بیوس

پژوهشگر و مدرس طب سنتی ایرانی
کارشناس مامایی، کارشناس علوم حدیث و اخلاق پزشکی

با مقدمه:

استاد دکتر محمد مهدی اصفهانی

عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه در درمان ناباروری با رویکرد طب نوین و طب سنتی ایرانی/مولفان فاطمه نجاتبخش ... [و دیگران] ؛ با مقدمه محمدمهدی اصفهانی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات المعی، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۵۸-۰۱-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا
یادداشت	: مولفان فاطمه نجاتبخش، نازلی نمازی، سودابه بیوس، محمد احمدی.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: عقیمی -- درمان -- تاثیر تغذیه
موضوع	: عقیمی -- درمان جایگزین
موضوع	: انسان -- تولیدمثل -- تاثیر تغذیه
موضوع	: پزشکی سنتی-- ایران
شناسه افزوده	: نجاتبخش، فاطمه، ۱۳۵۳ -
شناسه افزوده	: اصفهانی، محمدمهدی، ۱۳۴۹ -، مقدمهنویس
رده بندی کنگره	: RC۸۸۹/ت۷ ۱۳۹۳
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۶۹۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۶۹۴۱۰۵



استشارات المعی

نشانی: بلوار کشاورز، خیابان عبداللهزاده، کوچه ریبا، پلاک ۴۰

تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۵۳۴۱۱

نام کتاب:	تغذیه در درمان ناباروری
مؤلف:	فاطمه نجاتبخش - نازلی نمازی - سودابه بیوس - محمد احمدی
مقدمه:	محمد مهدی اصفهانی
ناشر:	المعی
نوبت چاپ:	سوم ۱۴۰۲
لیتوگرافی:	زاویه نور
چاپ:	اطلس
شمارگان:	۵۰۰ نسخه
بها:	۱۳۰۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۶۵۸-۰۱-۷

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان است. تکثیر کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل‌های PDF، لوح فشرده بازنویسی در وبلاگ‌ها، سایت‌ها، مجله‌ها و کتاب بدون اجازه کتبی مؤلفان مجاز نیست.

فهرست مطالب

۷	 مقدمه استاد
۹	 مقدمه دبیر انجمن تحقیقات طب سنتی ایران
۱۱	 مقدمه مؤلفان
۱۳	 بخش اول: تغذیه در درمان ناباروری از دیدگاه طب نوین
۱۵	 تعریف ناباروری
۱۵	 علت‌های ناباروری
۱۵	 راه‌کارهای درمان ناباروری
۱۶	 فصل اول: ناباروری در زنان
۱۶	 چاقی
۱۷	 شاخص چاقی، نمایه توده بدنی یا BMI چیست؟
۱۷	 BMI به ما چه می‌گوید؟
۱۷	 چاقی و احتمال موفقیت در باروری آزمایشگاهی
۱۸	 رژیم‌های نامناسب کاهش وزن و ناباروری
۱۸	 لاغری
۱۸	 پیشنهاد‌های تغذیه‌ای جهت رسیدن به وزن مناسب برای باروری
۱۹	 اختلال در تخمک‌گذاری
۱۹	 سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS)
۲۰	 تغذیه در تخمدان‌های پلی‌کیستیک
۲۱	 غذاهای مضر
۲۱	 غذاهای مفید
۲۱	 آندومتریوز
۲۲	 تغذیه در آندومتریوز
۲۲	 توصیه‌های غذایی
۲۲	 محدودیت‌های غذایی
۲۲	 عفونت

۲۳	توصیه‌های غذایی در عفونت‌های زنان
۲۴	استعمال دخانیات و الکل
۲۴	نقش تغذیه در سوءمصرف دخانیات
۲۴	تغییرات وابسته به سن
۲۵	نقش آنتی‌اکسیدان‌ها و مکمل‌های شبه ویتامینی در افزایش باروری زنان
۲۶	فصل دوم: ناباروری در مردان
۲۶	عوامل مؤثر در کاهش کمیت و کیفیت اسپرم
۲۷	بیماری واریکوسل
۲۷	مشروبات الکلی و سیگار
۲۷	سموم در محیط
۲۸	استرس و مشکلات روانی
۲۸	ضعف و ناتوانی جسمی
۲۸	کم خونی
۲۹	سوءتغذیه
۲۹	کلیه‌ها
۳۰	اختلالات هورمونی
۳۰	پرکاری تیروئید
۳۰	کم کاری تیروئید
۳۱	ضعف غده آدرنال
۳۱	چاقی
۳۱	کنترل وزن
۳۲	آیا نوشیدن قهوه، خطر ناباروری در مردان را بالا می‌برد؟
۳۳	فقدان کامل منی (آسپرمی، آزواسپرمی)
۳۴	فصل سوم: نقش مواد مغذی در ناباروری
۳۴	درشت مغذی‌ها
۳۴	کربوهیدرات‌ها
۳۵	پروتئین‌ها
۳۵	چربی‌ها
۳۷	اسیدهای چرب ترانس در چه غذاهایی وجود دارند؟
۳۷	روش‌های مناسب استفاده از چربی‌ها
۳۸	ترکیبات آنتی‌اکسیدانی
۴۰	عسل آنتی‌اکسیدان قوی

۴۱	مکمل های شبه ویتامینی با خاصیت آنتی اکسیدانی*
۴۱	آرژنین
۴۱	کارنیتین
۴۲	کیوتن (Q10)
۴۲	ریزمغذی ها
۴۲	مواد معدنی مؤثر بر قدرت باروری
۴۲	روی
۴۳	مس
۴۳	سلنیوم
۴۴	ویتامین های مؤثر بر قدرت باروری
۴۴	ویتامین های گروه B
۴۴	ویتامین C
۴۵	ویتامین E
۴۷	بخش دوم: تغذیه در درمان ناباروری از دیدگاه طب سنتی ایرانی
۴۹	مقدمه
۵۱	قوانین کلی تغذیه
۵۴	فصل اول: ناباروری در زنان
۵۴	سوء مزاجهای رحم
۵۵	تغذیه در سوء مزاجهای رحم
۵۷	احتباس طمث یا آمنوره (قطع قاعدگی)
۵۸	غذاهای مناسب برای انواع احتباس طمث
۵۹	اختلالات در تخمدان ها
۵۹	غذاهای مناسب در تخمدان های پلی کیستیک
۶۲	آندومتر یوز
۶۲	میوم و فیبروم
۶۳	مشکلات اندام های دیگر
۶۳	لاغری مفرط
۶۵	دستور چند غذای چاق کننده
۶۶	چاقی
۶۶	توصیه های غذایی
۶۷	معین های حمل

مقدمه استاد

رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ^۱

داشتن فرزند سالم و صالح نعمت بزرگی است که استمرار حیات انسان و تداوم افزایش حسنات والدین را در بر دارد^۲، از این رو آرزوی ناباروران در رفع موانع بارداری و ولادت فرزندی که گرمی بخش زندگی و تکمیل کننده و تکامل بخش خانواده باشد آرزویی منطقی، نشاط آفرین و برانگیزنده فعالیت و امید است که دستیابی به آن غالباً با تدابیر علمی گاهی به آسانی و زمانی نیز با دشواری و تأخیر میسر می‌گردد. عوامل گوناگونی در پیدایش پدیده ناباروری نقش دارند و در مقابل، راهکارهایی نیز برای جبران کاستی‌ها و فراهم ساختن زمینه شکوفایی استعدادهای نهفته باروری وجود دارد که از دیرباز تا عصر حاضر، حکیمان، پزشکان و پژوهشگران را به یافتن این راهکارها ترغیب و تشویق کرده است. به گونه‌ای که سهم معتناهی از دالمن پزشکی در هر دو عرصه طب جدید و قدیم به این مهم اختصاص یافته است.

در شرایطی که با الهام از مطالب نو یافته اما در عین حال کهن اپی ژنتیک، انسان حتی در برابر تأثیر عوامل ژنتیک، خود را ناتوان و فاقد تدبیر نمی‌یابد و نقش عوامل محیطی درونی و بیرونی را در ظهور آثار ژنها (بیان ژنتیک یا DNA expression) بازشناسی، ردیابی، ارزیابی و بالاخره در بسیاری از موارد پالایش و مدیریت می‌نماید. همانگونه نیز در برابر عوامل ایجاد ناباروری و کنترل و جبران آنها به مدد اندیشه، پژوهش، برنامه ریزی و عمل، قابلیت‌ها و توانمندی‌های مؤثری دارد که آرزوی بارور

۱- آیه ۳۸ سوره آل عمران: پروردگارا از نزد خود به من فرزندان پاک عطا فرما که تو شنونده دعا و

درخواست هستی

۲- اشاره به حدیث نبوی (ص): اذامات ابن ادم انقطع عمله الا عن ثلاث صدقه جاریه او علم ینتفع به او ولد صالح یدعو له یعنی وقتی انسان از دنیا رقت عمل او جز در سه مورد قطع می‌شود صدقه جاریه، علم سودمند یا فرزند صالحی که برای او دعا می‌کند (و حسنات برای او می‌فرستد)

شدن بسیاری از زوج‌های نابارور و بالاخره یافتن عنوان پدری و مادری را برای آنها دست یافتنی می‌سازد.

در میان راهکارها و تدابیر مختلف پزشکی، سهم استفاده از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها بخصوص در میراث عظیم گذشته ما، چشمگیر، دلپذیر، آسان و در حد خود فراتر از انتظار، کاراً و اثربخش است و در حقیقت آنچه که از تدابیر تغذیه‌ای حاصل می‌شود، زدودن نابسامانیهای مزاجی، بازبایی اعتدال و سلامت اندام‌های جنسی و فعالیت‌های بهنجار آنها و اندام‌های مشارک با آنها با مدیریت نظام هوشمند درونی موسوم به طبیعت یا قوه مدبّره است که خوشبختانه تجارب ارزنده‌ای پشتوانه این مدّعا است، در عین حال دست یافته‌های ارزشمند دانش بویا و پیشتاز روز نیز در این عرصه غالباً حامی و مکمل یافته‌های طب سنتی و میراث اسلامی- ایرانی ما است.

اینکه در این شیوه به جای راهکارهای تهاجمی، غیرمعمول و پرهزینه، بیشتر از راهکارهای طبیعی و خوشایند، بومی و خود اتکاء بهره‌گیری می‌شود، امتیاز مهمی است که بدون شک با اقبال و استقبال فراوانی همراه خواهد بود.

اما آنچه که بر همین اساس در کتاب حاضر با عنوان "تغذیه در درمان ناباروری" ملاحظه می‌شود همکاری پرثمر مؤلفان فرهیخته آن در طراحی منبع علمی- تجربی بر پایه دانش نوین، طب سنتی و بالاخره رهنمودهای اسلامی و آموزه‌های معصومین علیهم السلام در مسیر تحقق بازبایی سلامت نظام تولید مثل، تقویت و ارتقاء کیفیت کارکرد آن است و در بردارنده اطلاعات نظری و عملی ارزشمندی است که به نظر می‌رسد مخاطبان اصلی آن پزشکان، دانش آموختگان طب سنتی و دستیاران این رشته باشند و در مواردی نیز برخی از توصیه‌های کتاب، برای عموم قابل استفاده و سودمنداست. از درگاه قدس ربوبی برای مؤلفان دانشمند این اثر مزید توفیقات و برای ناباروران امیدوار، تحقق آرزوی داشتن فرزند سالم و صالح و نیک انجام را مسألت می‌نمایم.

دکتر محمد مهدی اصفهانی

آذرماه ۱۳۹۳