الأسماك وثمار البحر تساعدك على الإنجاب

إذا كنت ترغبين في الحمل بسرعة ، تشير دراسة جديدة إلى أن حمية المأكولات البحرية قد تزيد من الرغبة الجنسية وتزيد من فرصك في الانجاب. هذا النظام الغذائي هو مصدر جيد للبروتين المهم والمغذيات الأخرى للنساء.

إليك كيفية الحمل بسرعة وسهولة. حاولي اتباع نظام غذائي المأكولات البحرية لزيادة الرغبة الجنسية الخاصة بك.

تعتبر مشاكل الخصوبة مشكلة رئيسية للأزواج الحديثين ، خاصة في ظل أنماط الحياة المحمومة التي نؤديها والاهتمام غير المنتظم الذي نوليه لنظامنا الغذائي والنوم وممارسة الرياضة. ولكن هناك الكثير من الأبحاث العلمية التي يمكنك الرجوع إليها للمساعدة في زيادة فرصتك في الحمل.

أظهرت دراسة جديدة أجرتها جمعية الغدد أن النظام الغذائي الغني بالمأكولات البحرية يمكن أن يفعل عجائب عن الرغبة الجنسية الخاصة بك. والأزواج الذين يتناولون المزيد من المأكولات البحرية يميلون إلى الجماع في كثير من الأحيان ، ويحملون بشكل أسرع من الأزواج الآخرين الذين يحاولون الإنجاب.

كما تعد المأكولات البحرية مصدراً هاماً للبروتين والمغذيات الأخرى للنساء اللواتي قد يصبحن حوامل ، لكن المخاوف بشأن الزئبق دفعت بعض النساء إلى تجنب الأسماك عند محاولة الحمل. وهو جيد أيضًا لعقلك. وفقا لدراسة أجراها باحثون في المركز الطبي الجامعي وجامعة Wageningen في هولندا ، فإن تناول المأكولات البحرية مرة واحدة في الأسبوع يمكن أن يقلل من فقدان الذاكرة المرتبط بالعمر.

تناول المأكولات البحرية يمكن أن يؤدي إلى نشاط جنسي أكثر تواترا ، مما يزيد من فرص الحمل.

ماذا تقول الدراسة؟

قال أودري جاسكينز ، أحد مؤلفي الدراسة: "تشير دراستنا إلى أن المأكولات البحرية يمكن أن يكون لها فوائد إنجابية عديدة ، بما في ذلك وقت أقصر للحمل ونشاط جنسي أكثر تكرارا". "وجدت دراستنا أن الأزواج الذين يستهلكون أكثر من وجبتين من المأكولات البحرية في الأسبوع أثناء محاولتهم الحمل كان لديهم تردد أعلى من الجماع الجنسي ووقت أقصر للحمل".

وجد الباحثون أن 92٪ من الأزواج الذين تناولوا المأكولات البحرية أكثر من مرتين في الأسبوع كانوا حاملين في نهاية عام واحد ، مقارنة بـ 79٪ من الأزواج الذين يستهلكون أقل من المأكولات البحرية. غير معروف الارتباط بين المأكولات البحرية وأسرع وقت الحمل ، وعلى الرغم من ذلك ، يشعر الباحثون أن جودة السائل المنوي أو الإباضة أو جودة الجنين يمكن أن يكون لها دور تلعبه أيضًا.

ضع في اعتبارك أن النظام الغذائي يجب أن يتبعه كلا الشريكين. "إن نتائجنا تؤكد على أهمية تناول الرجل أيضاً هذا النظام الغذائي في الوقت عينه ، وتشير إلى أن كلا الشريكين ينبغي أن يدمجا المزيد من المأكولات البحرية في نظامهم الغذائي لتحقيق أقصى فائدة من الخصوبة".

اشمل الفواكه والحبوب الكاملة في نظامك الغذائي لزيادة الخصوبة.

نصيحتين أخرتين تدعمها الأبحاث لتعزيز الخصوبة:

*** تناول الأطعمة التي تزيد الخصوبة**

وتقول دراسة نشرتها كلية الطب بجامعة هارفارد إن أفضل أنواع الأطعمة المعززة للخصوبة هي الحبوب الكاملة والدهون الصحية وحزم البروتينات وحتى وعاء الآيس كريم.

*** تجنب الاطعمة السريعة**

دراسة أجراها باحثون من أستراليا ونيو بريتن ونيوزيلندا ، ونشرت في دورية Human Reproduction ، تطلب من الناس تجنب تناول الوجبات السريعة وتناول المزيد من الفواكه. وهذا يدل على عدم وجود أي ثمار على الإطلاق ، مقارنة بنظام غذائي يحتوي على ثلاث قطع أو أكثر يومياً ، ويضاف إلى متوسط أسبوعين إلى الوقت الذي يستغرقه الحمل.