

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر مواد مغذی، الگوهای رژیم و وزن بدن بر سلامت باروری در زنان

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی پرستاری، مامایی و مراقبت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسندگان:

نیوشا عطایی - کارشناسی علوم تغذیه دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات

فریماه بهمنش نیا - کارشناسی علوم تغذیه دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات

خلاصه مقاله:

امروزه ناباروری در زنان به عنوانی مشکلی رایج در سرتاسر دنیا شناخته می شود که بسیاری از زوج هایی که قصد بارداری دارند در تحت تاثیر قرار میدهد. باروری تحت تاثیر عوامل متعددی از جمله سن، رژیم غذایی، وزن بدن، مصرف دخانیات و الکل، استرس روانی و ... میباشد. اخیرا، عواملی چون سبک زندگی و رژیم غذایی به دلیل داشتن نقش مهم و اساسی در سلامت باروری زنان، توجه بسیاری را به خود جلب کرده اند. هدف این مقاله بررسی تاثیر مواد مغذی، ترکیبات غذایی مختلف، الگوهای رژیمی و همچنین اثر شاخص توده بدنی و وزن بدن بر سلامت باروری در زنان می باشد. با بررسی مقالات متعدد این نتیجه حاصل شد که توجه به سبک زندگی و رژیم غذایی در سلامت باروری زنان از اهمیت بالایی برخوردار است. مواد مغذی شاملدرشت مغذی ها و ریزمغذی ها نقش چشمگیری در باروری زنان ایفا می کنند و همچنین پیروی از الگوهای رژیمی مختلف میتواند نتایج متعددی را در رابطه با باروری به دنبال داشته باشد. وزن بدن نیز به عنوان فاکتوری که تحت تاثیر سبک زندگی قرار دارد، یکی دیگر از عوامل دخیل در سلامت باروری زنان محسوب می شود.

کلمات کلیدی:

تغذیه، باروری، مواد مغذی، چاقی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1692392>

