

عنوان مقاله:

بررسی ارتباط الگوهای غذایی با وضعیت ناباروری و برخی عوامل موثر بر باروری در زنان: یک مرور نظام مند

محل انتشار:

یازدهمین کنفرانس بین المللی یافته های نو در مامایی، زنان، زایمان و نازایی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

مرجان امیدی - دانشجوی کارشناسی علوم تغذیه، کمیته تحقیقات دانشجویی دانشکده علوم پزشکی شوشتر، شوشتر، ایران

مریم اسدی - استادیار گروه علوم تغذیه، دانشکده علوم پزشکی شوشتر، شوشتر، ایران

آناهیتا منصوری - دانشیار گروه علوم تغذیه، دانشکده ی پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، اهواز، ایران

مریم نیک بینا - کارشناس ارشد مامایی، آموزشیار، گروه مامایی، دانشکده ی علوم پزشکی شوشتر، شوشتر، ایران

مریم چیتسازی - کارشناس ارشد علوم بهداشتی در تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، یزد، ایران

خلاصه مقاله:

عوامل زیادی میتواند روند تخمک گذاری را به عنوان یکی از مرتبط ترین علت های ناباروری در زنان دچار اختلال کند. الگوی غذایی افراد به عنوان یک فاکتور قابل تغییر می تواند تاثیر مهمی بر باروری داشته باشد. در مقایسه با بررسی اثر یک ماده غذایی خاص، بررسی الگوهای غذایی این علت که منعکس کننده بهتری از روابط متقابل غذا ها در رژیم کلی و بسامد مصرف گروه های غذایی هستند، می تواند ارتباط بین عادات غذایی و باروری را بهتر پیش بینی کنند. مرور نظام مند حاضر با هدف بررسی ارتباط بین الگوهای غذایی با ناباروری اولیه و برخی عوامل موثر بر باروری در زنان انجام شد. روش جستجو: ما با پیروی از دستورالعمل های PRISMA، یک جستجوی سیستماتیک از متون منتشر شده در پایگاه های اطلاعاتی شامل: Web of Science، Scopus، PubMed، Embase، MEDLINE) شامل AND و OR و کلمات کلیدی مرتبط با باروری و ناباروری زنان و کلمات مرتبط با الگوهای غذایی و رژیم غذایی استفاده کردیم: dietary patterns OR eating patterns OR feeding patterns OR dietary intake pattern OR consumption patterns AND infertility OR

infertility disorders AND female OR woman
از نرم افزار Endnote ۲۰ استفاده شد. موارد تکراری حذف شد. در نهایت ۱۵ مقاله انگلیسی شامل ۵ مطالعه مورد شاهی، ۶ مطالعه آینده نگر و ۴ مطالعه مقطعی کنترل نشده معیار ورود به مطالعه را داشتند. یافته ها و نتایج: الگوهای غذایی که شامل پروتئین های گیاهی و چربی های تک غیر اشباع بوده و همچنین الگوی غذایی مدیترانه ای احتمال بروز سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) را کاهش داده بود. از طرف دیگر، الگوهای غذایی که با دریافت بالای پروتئین های حیوانی شامل گوشت، تخم مرغ، صدف، میگو، لبنیات و رژیم غذایی با شاخص های التهابی و بار گلیسمی بالا مشخص می شدند، شانس بالاتری برای ابتلا به PCOS داشتند. همچنین، پایداری زیاد به الگوی غذایی گیاهخواری ناسالم که شامل دریافت بالای کربوهیدرات های تصفیه شده و قند های ساده می باشد و همچنین الگوی غذایی فست فود و نوشیدنی های شیرین شده با کاهش باروری ارتباط معنیداری داشت. همچنین دریافت کافی محصولات لبنی، سبزیجات برگ سبز تیره و میوه جات به طور قابل ملاحظه ای باعث کاهش احتمال ناباروری اولیه شده بود. در یک مطالعه مصرف گوشت [تخم مرغ و مرغ]، آجیل، میوه های خشک و مصرف سبزیجات برگ سبز در زنان بارور بیشتر از زنان نابارور بود و نتایج بسیار معنی داری ($p = 0.000$) در مصرف سبزیجات برگ سبز مشاهده شد. بعلاوه، مصرف روزانه ماهی و نوشابه های گازدار به میزان ۱.۲ - ۱.۰۶ برابر خطر ناباروری اولیه را افزایش داده بود. نتیجه گیری: طبق نتایج به دست آمده تبعیت از الگوهای غذایی سالم بر پایه مصرف بیشتر مواد غذایی حاوی فیبر بالا و شاخص گلیسمی پایین تر و همچنین بر پایه پروتئین های گیاهی و تعادل در مصرف ماهی، مرغ و تخم مرغ و چربی های غیر اشباع و

سبزیجات برگ سبز، احتمال اختلالات مرتبط باناباروری در زنان را کاهش می دهد.

کلمات کلیدی:

الگوهای غذایی، اختلالات ناباروری، زنان، سیستماتیک ریویو

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1862136>

