



# رازهای خوردن و نخوردن

تقویت باروری  
با تدابیر غذایی طب ایرانی

## اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

اهمیت نقش تغذیه در باروری را بیان کنند.

عادات غذایی نیازمند اصلاح قبل از بارداری را شرح دهند.

چند نمونه از غذاهای تقویت کننده بارداری را فهرست کنند.

## دکتر زهرا نیک اختر

کارشناس و متخصص طب سنتی  
معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد



## دکتر امیر پرویز توسلی

متخصص طب سنتی  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



امروزه ثابت شده است که نوع تغذیه و چگونگی آن در تقویت باروری و درمان‌های نازایی نقش عمده‌ای ایفا می‌کند. اهمیت تغذیه در باروری به حدی است که در برخی از نازایی‌ها، اثربخشی درمان‌های تغذیه‌ای بیش از درمان‌های دارویی است. از دیدگاه طب ایرانی داشتن یک سبک زندگی سالم بر همه جنبه‌های سلامت انسان از جمله سلامت باروری موثر است. رژیم غذایی مناسب، می‌تواند منجر به تولید منی با کمیت و کیفیت مناسب شود و چه بسا نیازی به تجویز دارو نباشد. غذا علاوه بر نقشی که در تولید انرژی و جایگزینی ساختار بدن دارد بر اعضای مختلف بدن هم تأثیرگذار است و می‌تواند نقش تقویت کننده داشته باشد مانند غذاهای تقویت کننده قلب، کبد و رحم که در باروری و تولید منی با کیفیت، نقش ویژه دارند. بر اساس دیدگاه طب سنتی ایرانی، استفاده از برنامه‌های غذایی مناسب با توجه به نوع مزاج و علت ناباروری می‌تواند در برخی موارد درمان اصلی و در برخی موارد کمک کننده درمان باشد. بر همین اساس از دیدگاه طب ایرانی، مصرف نوشیدنی‌های سرد، آب سرد، ترشی‌ها، زیاده روی در مصرف غذاهایی با طبیعت سرد به صورت مداوم از جمله اسباب ناباروری بیان شده‌اند، همچنین استفاده از مواد غذایی مانند مربای زردک، مربای گردو، حلوائ زردک، حلوائ سوهان، فرنی، خاکینه و بسیاری دیگر از مواد غذایی قادر به اصلاح کیفیت و کمیت اسپرم هستند.

### عادات غذایی مهم

یکی از مهم‌ترین ارکان مداخله قبل از بارداری اصلاح عادات غذایی و تجویز رژیم غذایی مناسب و مقوی است. توصیه‌ها در این زمینه، عبارتند از:

- غذا را خوب بجوید و قبل از آن که کاملاً سیر شوید دست از غذا بکشید.

جمعیت هر کشور بزرگ‌ترین ثروت و منبع قدرت سیاسی و اقتصادی هر کشور است. در نیم قرن اخیر نرخ باروری کل<sup>۱</sup> در جهان تقریباً نصف شده است به طوری که از ۵ کودک به ازای هر زن در سنین باروری (۱۵ تا ۴۹ سال) به ۲/۷ کودک رسیده است. در ایران نرخ باروری کل در سال ۱۳۹۵ به ۲/۰۹ و در سال ۱۴۰۲ به ۱/۶۶ کاهش یافته است. در سال ۱۳۹۳ و ۱۳۹۶ مطالعاتی در خصوص عوامل تأثیرگذار بر تغییرات نرخ باروری در ایران انجام شد که نشان داد مشکلات زیربنایی، موانع اجتماعی و عوامل شخصی به ترتیب بیشترین تأثیر را بر نرخ باروری دارند. از علل مهم کاهش نرخ باروری می‌توان به افزایش سن ازدواج و سن بارداری، شیوع روز افزون ناباروری و بارداری‌های پرخطر اشاره کرد. با توجه به این‌که جمعیت جوان هر کشور از عوامل رشد و توسعه کشور محسوب می‌شود در سیاست‌های توسعه کشور به افزایش نرخ باروری توجه شده است. در بند ۱۶ سیاست‌های کلی برنامه هفتم توسعه (سال ۱۴۰۱) به «افزایش نرخ باروری و مولید به حداقل ۲/۵، طی پنج سال و با حمایت همه جانبه از فرزندآوری و رفع موانع و ایجاد مشوق‌های مؤثر و اصلاح فرهنگی» تأکید شده است. در این مقاله به اختصار با تدابیر غذایی طب ایرانی برای حفظ قدرت باروری و پیشگیری از ناباروری آشنا خواهید شد. (۲۹)

### تغذیه و تقویت باروری در آموزه‌های طب سنتی ایرانی

سبک زندگی نادرست، باروری را کاهش می‌دهد و زمان انتظار آن را طولانی می‌کند. یکی از مهم‌ترین موارد «سته ضروریه» یا شش اصل تندرستی در طب ایرانی، خوردن و آشامیدن است. رسول خدا (ص) فرمودند: «معدة مرکز و خانه هر دردی است، و پرهیز، اساس هر داروی شفابخش است» (بحار

۱. شاخص باروری کلی یا Total Fertility Rate (TFR) به متوسط تعداد فرزند زنده‌ای که یک زن در طول دوره باروری خود به شرط تداوم الگوی باروری می‌تواند به دنیا آورد گفته می‌شود.

- مراقب باشید که به بهانه تقویت بدن، اسیر اضافه وزن نشوید زیرا چاقی و حتی مختصری اضافه وزن در بسیاری از افراد می تواند منجر به ضعف باروری و یا حتی از بین رفتن آن شود.
- روی هم خوری نکنید و قبل از آن که معده از غذای قبلی تخلیه شود غذای جدید نخورید. این کار معده و کبد را ضعیف می کند و باعث می شود غذای خورده شده به مواد نامناسب تبدیل شود.
- از مصرف خیار، گوجه فرنگی، ماست، دوغ، آب و مایعات در بین غذا و تا دو ساعت بعد از غذا پرهیز کنید. به جای آن می توانید از زیتون، سبزی خوردن و یا رب انار در کنار غذا استفاده کنید.
- ورزش، مقاربت، استحمام و خواب بلافاصله بعد از خوردن غذا مضر است.
- از نوشیدن آب یخ و انداختن یخ به طور مستقیم داخل ظرف آب خودداری کنید.
- در حالی که سیر هستید به هیچ عنوان غذا نخورید.

### رژیم غذایی تقویت کننده باروری

**صبحانه های مفید برای باروری:** ارده شیر، تخم مرغ، مربای هویج، مربای زردک، مربای زنجبیل، مربای شقاق، حریره بادام، کچی به ویژه کچی چهارمغز، مربای به، مربای سیب، کره حیوانی، هلیم، فرنی و سمنو

**ناهارهای مفید برای باروری:** نخودآب، آب گوشت، شوید باقلاپلو با گوشت، خورش پسته، خورش خلال بادام، خورش هویج، شیرین پلو، زردک پلو، کوکوی نخود و باقلا، جوجه کباب، کباب گوشت گوسفند، قلیه با دارچین، گندم پخته شده با شیر، شلغم و نخود پخته به همراه پیاز داغ و خرما.

**میان وعده های مفید برای باروری:** شیربادام، جوانه ها، معجون چهارمغز، شیرعسل، فرنی، شیرانجیر، شربت شیره انگور، شربت زعفران، شیرنارگیل، انگور، موز، انار، آب انار، انجیر، مخلوط پودرنارگیل و شکر (ترجیحاً شکر سرخ یا پودر نبات)، خرما،

توت، خربزه و گلابی در صورت حساسیت به شیر و عدم تحمل آن، در میان وعده های ذکر شده آب عسل، آب و شیره انگور و یا آب را جایگزین شیر کنید.

**شام های مفید برای باروری:** تاس کباب به و سیب، انواع شیربرنج به ویژه شیربرنجی که زعفران یا آرد نخود نیز به آن اضافه شده باشد، خوراک بامیه، کوکوی نخود، فلافل، خوراک میگو، خوراک کدو و کدو حلوایی، شامی هویج، سوپ جو یا آش جو، کوفته و اسفیدباج<sup>۱</sup>

### پرهیزهای غذایی

مصرف بعضی مواد غذایی نیز می تواند باروری را کاهش دهد. سرکه و ترشی ها، آب یخ، غذاهای فرآوری شده و نیمه آماده (سوسیس، کالباس، همبرگر، سیب زمینی سرخ شده نیمه آماده)، گوشت هایی که به مدت طولانی منجمد شده اند، غذاهای کنسرو شده مانند تن ماهی، مواد غذایی دارای افزودنی از جمله نگهدارنده ها، طعم دهنده ها و رنگ های مصنوعی مانند شیرینی های قنادی، نوشابه های گازدار، آب میوه های آماده و غذاهای صنعتی از این دسته مواد هستند و باید از مصرف آن ها پرهیز کرد. مصرف مکرر این غذاها در بدن سودای غیرطبیعی ایجاد می کند و سلامت اعضای مختلف به ویژه کبد را کاهش می دهد. از دیدگاه طب سنتی نقش کبد در باروری و کیفیت جنین بسیار چشمگیر است و توصیه می شود اصلاح عملکرد و افزایش سلامت کبد قبل از باروری مورد توجه قرارگیرد. (۳)

### خواص نخود در تقویت باروری

نخود دارای طبع گرم و خشک است. مقوی بدن های ضعیف و معین حمل (کمک به باروری) است. نخود به شکل فلافل، نخودپلو، آبگوشت، سوپ یا سالاد نخود و یا نخودآب توصیه می شود. نخودآب یک غذای سنتی ایرانی بسیار عالی برای تمامی اعضای

۱. اسفیدباج معرب و جمع سفیدبا به معنی شوربا یا آش سفید است و به معنی آش های ساده بدون ترشی است و اجزاء اصلی آن گوشت پیاز و نخود است.



## مواد محرک اعتیاد آور و مکمل های بدنسازی و باروری

مواد محرکی مانند ماری جوانا و کوکابین می توانند اثر منفی روی باروری زنان و مردان تأثیرگذار باشند. همچنین این مواد روی سلامت جنین اثر می گذارند. مکمل های بدنسازی نیز ممکن است حاوی مقادیر زیادی از هورمون های مردانه (تستوسترون و مشتقات آن) باشند. این ترکیبات روی تولید اسپرم سالم اثر گذاشته و همچنین ممکن است روی تولید هورمون زنانه نیز تأثیر داشته باشند.

مصرف الکل نیز اثر منفی بر باروری دارد. استفاده از الکل در دین اسلام به دلیل اثرات منفی بر سلامت فردی و اجتماعی آن حرام و ممنوع است. الکل باعث اختلال در سوخت و ساز کبد و برهم زدن تعادل هورمونی در زنان و مردان می شود. مصرف الکل در زنان باعث تأخیر در بلوغ تخمک و کاهش کیفیت آن و افزایش احتمال سقط می شود. (۳)

### نتیجه گیری

البته بیان تمام اصول و توصیه های غذایی طب سنتی به منظور تقویت باروری، در این مجال نمی گنجد اما بی شک به کارگیری صحیح و مستمر همین نکات ارزنده، گام مؤثری در مسیر ارتقای سلامتی و باروری افراد است و مصداق بارز بهره گیری ارزشمند از گنجینه عظیم دانش طب سنتی ایرانی محسوب می شود. البته توصیه می شود افراد با اطلاع از مزاج شخصی خود غذاهای مناسب مزاج شان را انتخاب کنند. به طوری که به تجربه دیده شده استفاده بی رویه از غذاهای با طبع گرم مشکلات و عوارضی برای شخص ایجاد کرده است.

خانواده است. نخودآب یک غذای مقوی است و برای رشد کودکان و کمک به درمان بیشتر بیماری ها مانند امراض مفاصل، مشکلات قاعدگی، ناباروری و اختلالات جنسی مفید است. در صورت وجود این مشکلات بهتر است دفعات مصرف نخودآب افزایش یافته و به هفته ای دو تا سه بار برسد.

### دستور تهیه نخودآب

این غذا را به شیوه های مختلفی می توان تهیه کرد. یک شیوه رایج آن استفاده از نخود، پیاز، گوشت گوسفند، کبک یا بلدرچین، زیره، زعفران، دارچین و زردچوبه است. یک لیوان نخود را از شب قبل خیس می کنیم، پیازها را خرد می کنیم با روغن طبیعی و با حرارت ملایم کمی تفت می دهیم تا طلایی شود. نخودها را همراه نمک و زردچوبه و ۴ لیوان آب به پیاز داغ اضافه می کنیم. شعله را کم کرده و با حرارت ملایم نخودها را می پزیم، دو قاشق برنج، یک قاشق روغن زیتون یا بادام و ادویه نیز به آن اضافه می کنیم. قوام این غذا مانند سوپ است و برنج موجود در آن نفخ نخود را از بین می برد. نخودآب را می توان بدون گوشت نیز تهیه کرد. برای افزایش گرمی و رفع نفخ، می توان اندکی زیره سیاه و میخک در هنگام طبخ به آن اضافه کرد. (۴)

### منابع

۱. وضعیت نرخ باروری در ایران، مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۹۸
۲. راهنمای بالینی هماهنگ کشوری، «پیشگیری، تشخیص بهنگام و درمان ناباروری در قالب نظام ارجاع و سطح بندی خدمات»، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت درمان / معاونت بهداشت، سال ۱۴۰۲
۳. درمان گام به گام و اقدامات پیش از بارداری از مجموعه راهنمای بالینی تشخیص و درمان در طب ایرانی، کارگروه تدوین راهنمای بالینی در طب ایرانی، انتشارات ترنجان، ۱۴۰۱
۴. نجات بخش، ف، قراط، ف، احمدی، م، دانستنی های تغذیه در طب سنتی ایرانی، تهران: انتشارات المعی، ۱۴۰۰