

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 تویین و طب سنتی ایرانی/مولفان فاطمه نجاتبخش ...
مشخصات نشر	[و دیگران] ؛ با مقدمه محمد مهدی اصفهانی.
مشخصات ظاهری	تهران: انتشارات المعی، ۱۳۹۳.
شابک	۱۲۰ ص.
وضعیت فهرست نویسی	۲۰۰۰ ریال 7-01-7658-600-978:
یادداشت	قیما
یادداشت	مولفان فاطمه نجاتبخش، نازلی نمازی، سودابه بیوس، محمد احمدی.
موضوع	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، محمد مهدی، ۱۳۴۹ -؛ مقدمه نویسن
رده بندی کنگره	RC۸۸۹/ت۷ ۱۳۹۳
رده بندی دیویی	۶۱۶/۶۹۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۶۹۶۱۰۵



مرکز پژوهش های علم و فناوری
دانشگاه علوم پزشکی تهران



دانشگاه علوم پزشکی تهران
مرکز رشد استعدادهای درخشان
انجمن تحفیات طب سنتی ایران

نام کتاب:	تغذیه در درمان ناباروری
مؤلف:	فاطمه نجاتبخش- نازلی نمازی- سودابه بیوس- محمد احمدی
مقدمه:	محمد مهدی اصفهانی
ناشر:	المعی
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۳
لیتوگرافی:	زاویه نور
چاپ:	دانش پژوه
صحافی:	آفرینش
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
بها:	۱۲۰۰۰ 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 فایل های PDF، لوح فشرده باز نویسی 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		راه کارهای 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 پلی کیستیک (PCOS)
۲۰		تغذیه در تخمدان‌های پلی کیستیک
۲۱		غذاهای مضر
۲۱		غذاهای مفید
۲۱		آندومتریوز
۲۲		تغذیه در آندومتریوز
۲۲		توصیه‌های غذایی
۲۲		محدودیت‌های غذایی
۲۳		عقوت

۲۳	توصیه‌های غذایی در عفونت‌های زنان
۲۴	استعمال دخانیات و الکل
۲۴	نقش تغذیه در سوء مصرف دخانیات
۲۴	تغییرات وابسته به سن
۲۵	نقش آنتی اکسیدان‌ها 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	سوء تغذیه
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 آنتی اکسیدانی
۴۰	عسل آنتی اکسیدان قوی

۴۱	مکمل های شبه ویتامینی با خاصیت آنتی اکسیدانی
۴۱	آرژنین
۴۱	کارنیتین
۴۲	کیوتن (Q10)
۴۲	ریز مغذی 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

۶۹	فصل دوم: ناباروی در مردان
۷۰	کاهش مایع منی
۷۳	غذاهای تقویت کننده قلب
۷۳	غذاهای تقویت کننده کلیه
۷۴	غذاهای تقویت کننده مغز
۷۴	غذاهای تقویت کننده کبد
۷۶	غذاهای تقویت کننده معده
۷۹	اختلال ناشی از ترک نزدیکی
۷۹	اختلال نعوظ
۷۹	فلج اعصاب آلت تناسلی
۸۰	مولدات منی و غذاهای مبینی
۸۲	فصل سوم: دستور تهیه برخی غذاهای مؤثر در درمان ناباروی مردان
۸۹	بخش سوم: تغذیه در درمان ناباروی از دیدگاه اهل بیت صلوات الله علیهم
۹۱	کاسنی
۹۲	زیتون
۹۲	جزر (زردک، هویج زرد ایرانی)
۹۳	شیر تازه با عسل
۹۳	سویق
۹۴	پیاز
۹۴	گوشت با تخم پرندگان
۹۶	تخم پرندگان
۹۶	تخم پرندگان با نان
۹۶	تخم پرندگان با پیاز
۹۷	هریسه
۹۹	واژه نامه
۱۰۵	منابع

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 ناباوران 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 شکوفائی 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 بگونه‌ای که سهم معتنا بهی از دانش 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 آپی 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 بالایش 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 رفت 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 حدّ خود فراتر از انتظار، کارآ و اثربخش است و در حقیقت آنچه که از تدابیر تغذیه‌ای حاصل می‌شود، زدودن نابسامانیهای مزاجی، بازیابی 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 پویا 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 بازیابی 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 سودمند است.

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

مقدمه دبیر انجمن تحقیقات طب سنتی ایران

یکی از شکایاتی که به دلایل مختلف در زوجهای مراجعه کننده به مراکز درمانی رو به افزایش می باشد، شکایت از ناباروری می باشد. طبعاً به دلیل هزینه های بالای روشهای کمک درمانی در طب نوین یکی از روشهایی که به افراد نابارور پیشنهاد می گردد استفاده از روشهای طب سنتی جهت افزایش احتمال باروری می باشد. اما نکته ای که در این توصیه ها، علی الخصوص توصیه های عامیانه، به فراموشی سپرده می شود توجه به سبب عامل ناباروری می باشد؛ به گونه ای که عمده توصیه ها به مصرف غذاهای با طبیعت گرم ختم می گردد. حال آنکه اهل فن می دانند این توصیه عمومی گاه می تواند باعث تشدید سبب عامل ناباروری و تحمیل عوارض ناخواسته به بیمار گردد.

با توجه به اینکه در سالهای اخیر گرایش به طب سنتی روزافزون شده است و ضرورت اتکا به مستندات محکم در شیوه های درمانی بر کسی پوشیده نیست، گردآوری موضوعی مطالب قابل اتکا از منابع طب سنتی امری مهم و غیر قابل چشم پوشی است. مؤلفین کتاب حاضر که از اعضای فعال کارگروه تغذیه انجمن تحقیقات طب سنتی ایران و از دانشجویان پرتلاش رشته تغذیه می باشند، به سبب دغدغه ای که در زمینه به روزرسانی مطالب طب سنتی با رویکرد هم افزایی با طب نوین دارند، به تألیف کتاب حاضر پرداخته اند و در این راه سعی کرده اند تا بهترین منابعی را که می توانند مورد استفاده قرار دهند.

طبیعتاً این کتاب نه برای خود مؤلفین و نه در نگاه منتقدین یک کتاب ایده آل نیست، ولی اهمیت آن از چند جهت قابل انکار نیست:

یکم، به جهت اهمیت بسیاری که حکما به شروع درمان با تغذیه به ویژه در بعضی اقسام ناباروری داشته اند، این کتاب یک رویکرد بسیار مناسب در این زمینه برگزیده است و سعی کرده تا دستورات تغذیه ای مختلف را از منابع مختلف گردآوری کند و در دسترس درمانگران قرار دهد.

دوم. به جهت تازگی رویکرد کتاب پیش رو، این کتاب می‌تواند زمینه ساز تدوین و تألیف کتابهای دیگری با همین رویکرد در زمینه درمان سایر بیماریها باشد. سوم. این کتاب بدون اغراق پر است از ایده‌های پژوهشی برای پژوهشگران علاقه‌مند به کار در زمینه درمان ناباروری. با آرزوی توفیق برای مؤلفین کتاب، امیدواریم که این کتاب بتواند قدمی هر چند کوچک در تصحیح روندهای درمانی در زمینه درمان ناباروری بردارد.

دکتر محمد علی زارعیان

دبیر انجمن تحقیقات طب سنتی ایران

مقدمه مؤلفان

همه انسان‌ها آرزوهای بزرگ و کوچکی در دل دارند که برای دستیابی به آن‌ها تمامی تلاش خود را می‌کنند. یکی از این آرزوها، آرزوی بچه‌دار شدن است. با توجه به این‌که تعداد مردان و زنان نابارور در حال افزایش است و یکی از دلایل مهم از هم پاشیدگی خانواده‌ها این مسئله می‌باشد؛ پرداختن به راه‌های درمان ناباروری دارای اهمیت است. بسیاری از زوجین نابارور، حاضرند هر درمان و هر روش پزشکی را در هر کجای دنیا که باشد تجربه کنند تا شاید به آرزوی این‌که کودکی آنان را مادر و پدر خطاب کند، برسند. طبق آمار اعلام شده از هر چهار زوج، یک زوج با مشکل ناباروری روبرو می‌باشد. میزان بارداری طی سالیان گذشته ثابت بوده است؛ ولی دو عامل بزرگ در افزایش میزان شیوع نازایی و درخواست برای درمان‌های کمک باروری مؤثر هستند.

الف) افزایش و در دسترس بودن امکانات مربوط به درمان ناباروری

ب) تمایل جهت به تأخیر انداختن زمان بارداری در زوجین

نسل اخیر به ویژه بسیاری از زنان، به علت اشتغال به تحصیل و کار، تمایل دارند زمان بارداری را به تأخیر بیندازند. بیشترین ظرفیت باروری زنان از دهه دوم تا دهه سوم زندگی بوده و به طور واضح بعد از سن ۴۰ سالگی کاهش پیدا می‌کند و خطر سقط جنین با افزایش سن افزایش می‌یابد. این مسائل در سال‌های اخیر، باعث افزایش درخواست برای درمان‌های ناباروری شده‌اند. در اغلب موارد، بیشترین امید زوجی که با این مشکل روبرو هستند؛ استفاده از روش‌های پیشرفته و گران قیمت است که گاهی ناخوشایند نیز هستند. باید بدانیم که راه‌حل درست جلوی پای ما قرار دارد، اما به جای این‌که جلوی پایمان را نگاه کنیم، در دور دست‌ها به دنبال آن می‌گردیم. علم تغذیه در درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله ناباروری، درست مانند کلیدی است که پیش روی ما قرار دارد ولی به آن اهمیتی نمی‌دهیم و به جای آن حاضریم وقت و هزینه بسیاری را جهت درمان صرف کنیم. اصلاح رژیم غذایی و پیروی از تغذیه صحیح یکی از کلیدهای

حل معمای ناباروری با حداقل هزینه است. در این کتاب قصد داریم دیدگاه‌های تغذیه نوین و تغذیه در طب سنتی ایرانی و روایات وارد شده از اهل بیت صلوات الله علیهم را به علاقمندان ارائه کنیم. در راستای رسیدن به این هدف سعی بر آن بوده که از معتبرترین منابع در هر دو مکتب طب نوین و طب سنتی استفاده گردد.

اهمیت قرآن و حدیث در آن است که بیان‌گر سخن خدا و شارع مقدس‌اند و برای راهنمایی و هدایت مردمان نازل و صادر شده‌اند. نسبت دادن حکمی شرعی یا نظری معرفتی و یا عملی اجتماعی به دین می‌باید با اطمینان و وثوق همراه باشد. یکی از روش‌های قابل اعتماد در این زمینه استفاده از روایات رسیده از اهل بیت صلوات الله علیهم می‌باشد، که در کتاب‌های معتبر حدیثی جمع‌آوری شده است. روایاتی که در آن به استفاده از مواد غذایی در باب ناباروری اشاره گردیده از منابع قابل استناد اصول کافی، المحاسن، البحار و وسائل الشیعه جمع‌آوری گردیده است.

در نهایت از مساعدت معاون محترم طب سنتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی جناب آقای دکتر خدادوست و نیز انجمن تحقیقات طب سنتی ایران و بویژه دبیر محترم آن- جناب آقای دکتر زارعیان- در به طبع رسانیدن کتاب، کمال تشکر را می‌نماییم.

به امید داشتن فرزندی سالم و صالح برای همه زوج‌های جوان

فاطمه نجات‌بخش، نازلی نمازی

سودابه بیوس، محمد احمدی

۱۳۹۳