

Питание и детородная система Женщины



На детородное здоровье женщины влияет несколько факторов:

- 💧 генетика
- 💧 социально-экономические условия и образ жизни
- 💧 состояние окружающей среды
- 💧 генетические (наследственные) факторы
- 💧 медицинское обеспечение и приём медикаментов
- 💧 питание



Что именно может повлиять на возможности к зачатию ребёнка мы никогда не знаем, но мы можем делать всё, что от нас зависит.

Сегодня поговорим о вопросах здорового питания. Я считаю, что это самый важный фактор, на который стоит обратить внимание.

💧 Ведь, «мы есть то, что мы едим».

Мы с вами знаем, что питание отражается на всей работе организма и конечно влияет на возможности к зачатию и вынашиванию. Данная статья поможет разобраться в этом вопросе.



Здоровый завтрак и репродуктивная функция



Израильские ученые нашли естественный способ повысить фертильность (плодность) женщин с нормальной массой тела, страдающих поликистозом яичников. Метод основан на правильном распределении потребления белков и углеводов в течение дня - плотном завтраке и малокалорийном ужине, что позволяет снизить уровень резистентности к инсулину и, как следствие, преодолеть бесплодие. Работа опубликована в журнале Clinical Science.



Поликистоз яичников - эндокринный синдром, сопровождающийся нарушениями функции яичников, выражающимися в отсутствии или нерегулярности менструаций и овуляций, повышенной секрецией мужских половых гормонов, гиперсекрецией инсулина и другими симптомами. Как правило, такие женщины бесплодны. Это связано, в том числе, с повышенным уровнем инсулина в крови и инсулинорезистентностью тканей организма, что стимулирует выработку яичниками мужских половых гормонов и ведет к нарушению гормонального баланса.



Обычно пациентки с поликистозом яичников страдают лишним весом и методы терапии таких женщин направлены на снижение веса и, как следствие, регуляцию уровня инсулина в крови. Однако профессор Тель-Авивского университета, специалист по диабету Даниэла Якубовиц (Daniela Jakubowicz) обратила внимание на то, что среди таких пациенток довольно много женщин с нормальной массой тела и им такие методы не подходят.

Предыдущие исследования Якубовиц и ее коллег показали, что простое изменение графика питания в соответствии с естественным суточным метаболическим циклом позволяет добиться снижения уровней инсулина, глюкозы и триглицеридов в крови. Речь идет об очень калорийном завтраке с высоким содержанием белков и углеводов и постепенном снижении уровней калорийности приемов пищи в течение дня с достижением минимума к ужину. Полученные результаты заставили авторов проверить действие подобного графика питания на пациенток с поликистозом яичников.



60 страдающих синдромом поликистозных яичников женщин с нормальным индексом массы тела были случайным образом разделены на две группы. Все они за день получали с пищей 1800 калорий, но первая группа съедала 983 калории на завтрак, 645 калорий на обед и 190 калорий на ужин, а вторая получала калории в обратном порядке - 190 на завтрак, 645 на обед и 983 на ужин. Через три месяца исследователи протестировали всех участниц на уровни инсулина, глюкозы и мужских половых гормонов в крови, а также проверили функции яичников на наличие менструации и овуляции. Как и ожидалось, вес всех участниц не изменился, однако остальные показатели у половины из них изменились значительно. Группа, ежедневно плотно ужинавшая, сохранила высокие уровни инсулина и тестостерона, в то время как те, кто, наоборот, плотно завтракал, продемонстрировали в среднем 56-процентное снижение уровня инсулинорезистентности и 50-процентное снижение уровня тестостерона в крови. Эти улучшения привели к 50-процентному росту показателей овуляции, что выразилось в значительном повышении уровня прогестерона - гормона желтого тела яичников - к концу исследования.



Как подчеркивает профессор Якубовиц, этот простой и натуральный метод может помочь женщинам с поликистозом яичников зачать естественным путем. Кроме того, метод может сгладить проявления других симптомов, сопутствующих поликистозу яичников - избыточного оволосения кожных покровов по мужскому типу (гирсутизм), повышенной жирности волос, акне, а также защитить от развития сахарного диабета.

Источник:

goo.gl/Yv1XYU

goo.gl/i1QhEC

Составила, Елена Назарова, учитель по методу распознавания плодности, январь 2018 г.

[#babynarmp](#) [#babynarmpпитание](#) [#мрп#женскоездоровье](#) [#бэбинар](#)