**تغذیه و تقویت باروری در آموزه های طب سنتی ایرانی**

امروزه ثابت شده است که نوع تغذیه و چگونگی آن در تقویت باروری و درمان­های نازایی نقش عمده‌ای ایفا می‌کند. جالب است بدانید اهمیت تغذیه در باروری به حدی است که در برخی علل نازایی، 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. سبک زندگی نادرست باروری را کاهش می‌دهد و زمان انتظار آن را طولانی می‌کند.

حکمای طب ایرانی برای داشتن سبک زندگی سالم و حفظ و افزایش قدرت باروری توصیه‌های کاربردی و مفیدی را در شش بخش ارائه کرده‌اند. این شش‌گانه طلایی معروف، شامل موارد زیر است:

1. تنظیم و اصلاح هوا (توصیه‌های حفظ سلامتی در آب و هواهای مختلف، فصول‌ مختلف و مقابله با آلودگی‌ هوا)
2. تغذیه
3. خواب و بیداری
4. حرکت و سکون (ورزش، ماساژ و فعالیت بدنی مناسب)
5. روند جذب و دفع مواد بدنی (ماندگاری مناسب مواد مفید در بدن و دفع مواد غیرمفید از راه­های مختلف)
6. حالات روحی و سلامت روان

به همه افراد به­ویژه زوجینی که قصد باروری دارند توصیه می‌شود به­طور کامل و دقیق با این شش‌گانه ضروری آشنا شوند و با یادگیری و به­کاربستن اصول حفظ سلامتی، شانس باروری موفق و اعتدال مزاج جنین خود را افزایش ‌دهند.

**توصیه‌های طب‌ ایرانی در حیطه‌ تغذیه باروری به دو دسته تقسیم می‌شود:**

* دسته اول شامل **عادات غذایی** است.

برای داشتن یک باروری خوب سعی کنید عادت­های غذایی زیر را در سبک زندگی خود نهادینه کنید:

غذا را خوب بجوید و قبل از آنکه کاملا سیر شوید دست از غذا بکشید. مراقب باشید که به بهانه تقویت بدن، اسیر اضافه وزن نشوید زیرا چاقی و حتی مختصری اضافه‌وزن در بسیاری از افراد می‌تواند منجر به ضعف باروری و یا حتی ازبین‌رفتن آن شود. روی همخوری نکنید و قبل از آنکه معده از غذای قبلی تخلیه شود غذای جدید نخورید. این کار معده و کبد را ضعیف می‌کند و باعث می‌شود غذای خورده شده به مواد نامناسب تبدیل شود. از مصرف خیار، گوجه‌فرنگی، ماست، دوغ، آب و مایعات در بین غذا و تا دو ساعت بعد از غذا اجتناب کنید. به جای آن می‌توانید 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 به­­طور مستقیم داخل ظرف آب اجتناب کنید. در حالی که سیر هستید به هیچ عنوان غذا میل نکنید.

* دسته‌ دوم شامل **مواد غذایی**است.

پیشنهادات غذایی زیر براساس متون طب سنتی طراحی شده‌اند و شامل مواد‌غذایی و ادویه‌هایی هستند که در این کتب، مقوی باروری مردان و زنان محسوب می‌شوند و توصیه‌می‌شود که حضور پررنگ­تری در برنامه غذایی داشته ‌باشند:

- **صبحانه‌های مفید برای باروری**: ارده ‌شیره، تخم‌مرغ، مربای هویج، مربای زردک، مربای زنجبیل، مربای شقاقل، حریره ‌بادام، کاچی به­ویژه کاچی چهارمغز، مربای به، مربای سیب، کره حیوانی، هلیم، فرنی و سمنو.

- **ناهارهای مفید برای باروری**: نخوداب، آبگوشت، شوید باقالی پلو با گوشت، خورش پسته، خورش خلال بادام، خورش هویج، شیرین ‌پلو، زردک پلو، کوکوی نخود و باقالی، جوجه کباب، کباب گوشت گوسفند، قلیه با دارچین و خولنجان، گندم پخته‌شده با شیر، شلغم و نخود پخته به همراه پیاز داغ و خرما.

- **میان‌وعده‌های مفید برای باروری**: شیربادام، شیردارچین، جوانه‌ها، معجون چهارمغز، شیرعسل، فرنی، شیرانجیر، شربت شیره انگور، شربت زعفران، شیرنارگیل، انگور، موز، انار، آب انار، انجیر، مخلوط پودرنارگیل و شکر(ترجیحا شکر سرخ یا پودر نبات)، خرما، توت، خربزه، گلابی.

در صورت حساسیت به شیر و عدم تحمل آن، در میان‌وعده‌های ذکرشده آب عسل، آب و شیره‌انگور و یا به تنهایی آب را جایگزین شیر کنید.

- **شام‌های مفید برای باروری**: تاس کباب به و سیب، انواع شیربرنج به­ویژه شیربرنجی که زعفران یا آرد نخود نیز به آن اضافه ‌شده ‌باشد، خوراک بامیه، کوکوی نخود، فلافل، خوراک میگو، خوراک کدو و کدوحلوایی، شامی هویج، سوپ جو یا آش جو، کوفته ‌قلقلی و اسفیدباج.

- **ادویه‌های مفید برای باروری**: زعفران، دارچین، خولنجان، گل سرخ، زنجبیل، میخک و پودرسیر.

هرچند تمام خوراکی­های نام برده شده در برنامه غذایی فوق دارای خاصیت افزایش باروری هستند، توضیح بیشتر درباره چند مورد از آنها خالی از لطف نیست:

- تخم‌مرغ به شکل­های متنوع مانند زرده‌عسلی، و نیمرو با پیاز، دارچین، کنجد، خرما و شیره‌انگور توصیه‌ می­شود. امروزه نیز ثابت شده که تخم‌مرغ حاوی سلنیوم است و سلنیوم به­عنوان یک آنتی‌اکسیدان در کاهش روند پیری، افزایش کیفیت تخمک و تحرک و شکل اسپرم­ها نقش قابل توجهی را ایفا‌ می‌کند.

- نخود به شکل فلافل، نخودپلو، آبگوشت، سوپ یا سالاد نخود و یا نخوداب توصیه‌ می‌شود. نخوداب یک غذای سنتی ایرانی بسیار عالی برای تمامی اعضای خانواده است. نخوداب یک غذای مقوی است و برای رشد کودکان و کمک به درمان اکثر بیماری­ها مانند امراض مفاصل، مشکلات قاعدگی، ناباروری و اختلالات جنسی مفید است. در صورت وجود این مشکلات بهتر است دفعات مصرف نخوداب افزایش یافته و به هفته‌ای دو تا سه بار برسد. این غذا را به شیوه‌های مختلفی می‌توان ‌تهیه‌ کرد. یک شیوه رایج آن استفاده از نخود، پیاز، گوشت گوسفند، کبک یا بلدرچین، زیره، زعفران، دارچین و زردچوبه است. قوام این غذا مانند سوپ است و برنج موجود در آن نفخ نخود را از بین ‌می‌برد. نخوداب را می‌توان بدون گوشت نیز تهیه کرد. یک روش خوب دیگر برای افزایش استفاده از نخود در برنامه غذایی، تهیه انواع غذا با آرد نخود و یا افزودن آن به انواع غذاها است.

- مغزیجات در تقویت بدن و به­ویژه باروری بسیار مؤثر هستند. بادام، مقوی اعضای مهمی ازجمله مغز و چشم است و برای رشد کودکان هم بسیار مفید است، به همین دلیل از دیرباز در فرهنگ سنتی ما حریره بادام غذای کمکی خوبی برای کودکان محسوب‌ می‌شده ‌است. پسته نیز مانند بادام، مقوی مغز است و علاوه بر آن اثرات مفیدی بر روی عملکرد کبد دارد. بادام، گردو، پسته و فندق می‌توانند با افزایش میل جنسی، بهبود کیفیت و کمیت اسپرم و تخمک، باروری را تقویت ‌کنند.

**پرهیزات غذایی:** همچنان که برخی موادغذایی برای باروری مفید هستند، مصرف بعضی مواد غذایی نیز می‌تواند باروری را کاهش دهد. سرکه و ترشیجات، آب یخ، غذاهای فرآوری‌شده و نیمه‌آماده (سوسیس، کالباس، همبرگر، سیب‌زمینی‌سرخ شده نیمه‌آماده)، گوشت­هایی که به مدت طولانی منجمد شده‌اند، غذاهای کنسرو‌شده مانند تن ماهی، موادغذایی دارای افزودنی‌ از جمله نگهدارنده‌ها، طعم‌دهنده‌ها و رنگ­های مصنوعی مانند شیرینی‌های قنادی، نوشابه‌های گازدار، آب‌میوه‌های آماده و غذاهای صنعتی از این دسته مواد هستند و باید از مصرف آنها پرهیز ‌کرد. مصرف مکرر این غذاها در بدن سودای غیرطبیعی ایجاد ‌می‌کند و سلامت اعضای مختلف به­ویژه کبد را کاهش ‌‌می‌دهد. از دیدگاه طب‌سنتی نقش کبد در باروری و کیفیت جنین بسیار چشمگیر است و توصیه ‌می‌شود اصلاح عملکرد و افزایش سلامت کبد قبل از باروری مورد توجه قرارگیرد.

آنچه مسلم است ذکر تمام اصول و توصیه‌های غذایی طب سنتی به منظور تقویت باروری، در این مجال نمی‌گنجد اما بی‌شک به­کارگیری صحیح و مستمر همین نکات ارزنده، گام مؤثری در مسیر ارتقای سلامتی و باروری افراد است و مصداق بارز بهره‌گیری ارزشمند از گنجینه عظیم دانش طب سنتی ایرانی محسوب‌ می‌شود.