

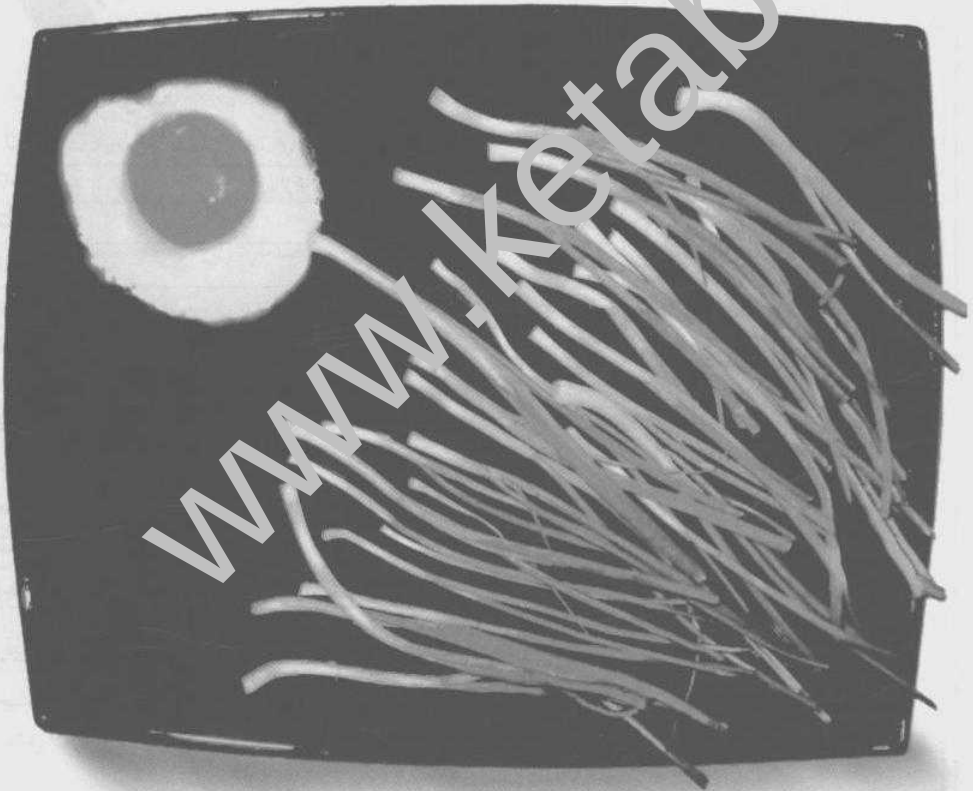
رازهای خوراکی



پژوهشگاه علوم تولید مثل یزد

برای بهبود باروری مردان

با مقدمه‌ای از پروفسور عباس افلاطونیان



نویسنده: مجید نقیب‌زاده

سرشناسه	: نقیبزاده مجید
عنوان و نام پدیدآور	: رازهای خوراکی برای بهبود باروری مردان/ نویسنده مجید نقیبزاده؛ با مقدمه‌ای از عباس افلاطونیان؛ [برای] پژوهشگاه علوم تولیدمثل بزرگ.
مشخصات نشر	: تهران: اندیشه رفیع، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۲ ص.: مصور، جدول.
شابک	: 978-964-987-720-4
وضعیت فهرست نویسی	: قیما
موضوع	: باروری انسان -- تأثیر تغذیه
موضوع	: Fertility, Human -- Nutritional aspects
موضوع	: عقمی مردان -- درمان جایگزین
موضوع	: Infertility, Male -- Alternative treatment
موضوع	: انسان -- تولیدمثل -- تأثیر تغذیه
موضوع	: Human reproduction -- Nutritional aspects
موضوع	: اسیدهای چرب -- متابولیسم
موضوع	: Fatty acids -- Metabolism
موضوع	: افلاطونیان، عباس، ۱۳۲۹ -، مقدمه‌نویس
شناسه افروده	: پژوهشگاه علوم تولید مثل بزرگ
شناسه افروده	: QPT51/UV/2 1396
رده بندی کنگره	: ۶۱۲/۴
رده بندی دیویی	: ۲۶۳۹۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	



اندیشه رفیع

ناشر کتب علوم پزشکی

نام کتاب:	رازهای خوراکی برای بهبود باروری مردان
تألیف:	مجید نقیبزاده
ناشر:	اندیشه رفیع
بامقدمه:	دکتر عباس افلاطونیان
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۶
تیراژ:	۱۰۰۰ عدد
لیتوگرافی:	پهنورپر
چاپ:	منصور
صحافی:	بعثت
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۹۸۷-۷۲۰-۴
بها:	۱۶۰۰۰ تومان

دفتر مرکزی: اندیشه رفیع

خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهدای ژاندارمری -
مقابل اداره پست - ساختمان ۱۲۶ - طبقه دوم تلفکس: ۶۶۹۵۰۳۹۳
تلفن: ۶۶۹۷۱۴۱۴ - ۶۶۹۷۰۵۱۷ - ۶۶۹۷۰۵۱۸

نماینده‌های فروش:

• پایل	کتابسرای اندیشه
• مشهد	کتابفروشی مجد دانش
	معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی مشهد
	کتابفروشی جهاد دانشگاهی
• تبریز	کتابفروشی شیرنگ
	کتابفروشی پایک
• شیراز	
	معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شیراز
• کرمان	کتابفروشی پایپروس
• ارومیه	کتابفروشی شهر کتاب پزشکی
• اردبیل	کتابکده خیام
• اهواز	کتابفروشی رشد
• خرم آباد	کتابفروشی نشر و قلم
• راهدان	کتاب پزشکی اطباء
• گرگان	کتابفروشی جلالی
• قم	کتابفروشی فانوس اندیشه
• تبریز	کتابفروشی کالج
• رومین	کتابفروشی حکیم
• کاشان	کتابخانه (سارپوک)
• همدان	کتابخانه دانشجو
• یاسر	کتابخانه باب
• یزد	کتابفروشی ارمان
• اصفهان	کتابفروشی کیا
	کتابفروشی پارسا
• ایلام	کتابفروشی رشد
• کرمانشاه	کتابفروشی دانشمند
• زنجان	کتابفروشی کسری
• رشت	کتابفروشی مزده
• بروجرد	کتابفروشی ولایت
	بندرعباس کتابفروشی سروش
• چهرم	کتابفروشی کلبه کتاب
• سمنان	کتابفروشی دانشمند
• ساری	کتاب علوم پزشکی

به نام ایزد منان

مساله ارتباط نوع تغذیه با باروری انسان همیشه مورد سوال و توجه بوده است. زمانی که در چین مشخص گردید در کشاورزان که در مزارع پنبه کار می کنند باروری مردان کاهش یافته، این یافته ها منجر به کشف وجود ماده ای در برگ پنبه دانه گردید که گوسیپول نام گرفت. بعدها از مشتقات مشابه این ماده جهت جلوگیری از باروری با تهیه قرص ضدبارداری مردانه استفاده شد. بارها بیماران درخصوص تاثیر موادغذایی مختلف در باروری انسان، بنده را مورد سوال قرار داده اند که اکثرا پاسخ ما خیلی مشخص نبوده است. همکاران من بنده در پژوهشکده علوم تولیدمثل آقای سیدمجید نقیب زاده با تلاش و مطالعه تحقیقات مختلف در خصوص تاثیر موادغذایی مختلف در باروری انسان جهت تهیه این کتاب زحمات زیادی متحمل شده است. اینجانب مطالعه این کتاب را به همه دست اندرکاران علم تولیدمثل و همکاران راجه ای این کشور توصیه می نمایم.

امید است این گونه مطالعات در آینده جهت روشن شدن بیشتر نقش تغذیه در باروری انسان گسترش یابد.

توفیق آقای نقیب زاده را از درگاه الهی مسئلت دارم.

مقدمه پروفسور عباس افلاطونیان

پیش گفتار

فصل اول

۱..... استرس اکسیداتیو، آنچه باید بدانید

۳..... رژیم غذایی ضد استرس اکسیداتیو

فصل دوم

۷..... آنتی اکسیدان های فوق العاده برای باروری مردان

۷..... فیتونوترینت ها ، مواد مغذی معجزه گر گیاهی

۱۰..... راهکار عملی بهره مندی از مزایای آنتی اکسیدان ها

فصل سوم

۱۳..... نابودگران خوراکی توان باروری مردان

فصل چهارم

۲۳..... چاقی، اضافه وزن و قدرت باروری مردان

۲۶..... اصول تغذیه و رژیم غذایی صحیح برای کاهش وزن

- ۲۸..... استفاده از قرص‌های لاغرکننده، آری یا نه؟
- ۳۰..... چندتوصیه مفید برای پدران آینده
- ۳۰..... ویتامین تقویت‌کننده باروری را بشناسید
- ۳۰..... عنصری مهم در بهبود باروری
- ۳۱..... ویتامین باروری شما
- ۳۲..... مکمل‌های دارویی و غذایی، آری یا نه؟

فصل پنجم

- ۳۳..... ریزش‌های فوق‌العاده برای باروری مردان

فصل ششم

- ۴۵..... موادغذایی گیاهی فوق‌العاده برای باروری مردان

فصل هفتم

- ۵۹..... وزن بدن و ارتباط آن با روش‌های کمک‌باروری

- ۵۹..... تغذیه مناسب برای کنترل وزن و افزایش احتمال موفقیت در روش‌های کمک‌باروری

- ۶۰..... مقدمه‌ای بر روش‌های کمک‌باروری (ART)

- ۶۰..... IUI یا تلقیح داخل‌رحمی

- ۶۱..... IVF یا لقاح خارج‌رحمی

- ۶۲..... ICSI یا میکرواینجکشن

- ۶۵..... وزن چگونه بر توان باروری مردان تاثیر می‌گذارد؟

فصل هشتم

- ۶۷..... پروتئین‌ها و چربی‌های فوق‌العاده برای باروری مردان

- ۶۷..... پروتئین خوب-پروتئین بد

۷۰..... چربی خوب- چربی بد

۷۴..... تفاوت کلی در سبک زندگی مردان و زنان بارور و نابارور

فصل نهم

۷۷..... عوامل و رفتارهای مخرب باروری مردان

۷۷..... شش مورد از رفتارهای مخرب باروری مردان

۸۳..... شش مورد از عوامل محیطی مخرب توان باروری تان را بشناسید

فصل دهم

۹۱..... شاخص راهنمای غذای باروری

۹۱..... نحوه انتخاب خوراکی‌های مناسب برای بهبود توان باروری

۹۲..... هرم غذایی باروری شما

۱۰۱..... میوه‌های باروری

۱۱۰..... سبزی‌های باروری

۱۲۳..... غلات باروری

۱۲۷..... لبنیات باروری

۱۳۳..... دانه‌ها و آجیل‌های باروری

۱۳۶..... روغن‌ها و چربی‌های باروری

۱۳۹..... گوشت قرمزوسفید و باروری

۱۴۱..... ماهی‌ها و باروری

۱۴۵..... منابع

با افزایش شیوع اختلالات بارداری و ناباروری در میان زوج‌های جوان، تلاش برای یافتن بهترین راه‌حل درمانی در بین پژوهش‌گران بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته و ادامه دارد. همان‌طور که می‌دانید، در حدود ۴۰ درصد از کل موارد ناباروری‌ها علت مردانه دارند که در واقع نیازمند درمان مردان بوده می‌باشند.

عوامل متعددی در تضعیف باروری مردان نقش دارند که در این کتاب سعی شده است تا به علل و همچنین راهکارهای علمی و عملی رفع آنها پرداخته شود. برای مثال، یکی از شایع‌ترین مشکلات مربوط به ناباروری در مردان، تعداد کم اسپرم‌ها و البته ضعیف بودن آنها است که عوامل متعددی از جمله بروز استرس اکسیداتیو می‌تواند آن را تشدید و یا مصرف مواد حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها قادر است آن را بهبود بخشد.

در طول ۲۰ سال گذشته، تضعیف توان باروری مردان بواسطه کاهش تعداد اسپرم در بسیاری از کشورهای جهان گزارش شده است. به عنوان مثال، در مطالعاتی که بر روی ۲۶۰۰۰ مرد فرانسوی انجام گرفت، کاهش مستمر در غلظت اسپرم در طول بیش از یک دهه (۱۹۷۷-۲۰۰۵) به میزان ۳۲ درصد کاهش یافته است. مطالعاتی دیگر در یک مرد ۳۵ ساله بین سال‌های ۱۹۸۹ و ۲۰۰۵، به میزان ۳۲ درصد کاهش یافته است. مطالعاتی دیگر در همین کشور و در منطقه پاریس بر روی ۱۷۵۰ نفر از مردان، کاهش قابل توجه در غلظت اسپرم و کیفیت اسپرم در طول ۲۰ سال (بین سالهای ۱۹۷۳ و ۱۹۹۲ میلادی) را نشان داد.

دلایل این امر به‌طور کامل شناخته نشده است، اما کاهش توان باروری در مردان جهان می‌تواند یک هشدار بوده و وخامت کلی در سلامت مردان را نشان دهد که در حال تبدیل شدن به یک نگرانی عمده در سلامت مردان است.

بنابراین، یک نیاز جمعی برای پرداختن به این موضوع همراه با درک بیشتر حال این امر و یافتن راهکارهای مقابله با آن در سراسر جهان به چشم می‌خورد که هدف این کتاب نیز پرداختن به همین موضوعات است. امیدواریم تا تمامی آقابانی که قصد ازدواج و یا پدر شدن را دارند، با استفاده از محتوای این کتاب به هدف خود رسیده و یا به آن نزدیک‌تر شوند.

در ضمن علی‌رغم تمام تلاش‌های صورت گرفته در جهت بی‌عیب بودن متن کتاب، ممکن است اشکالاتی توسط خوانندگان محترم مشاهده شود که با کمال میل از بیان موارد، انتقادات و یا پیشنهادات استقبال می‌نماییم.