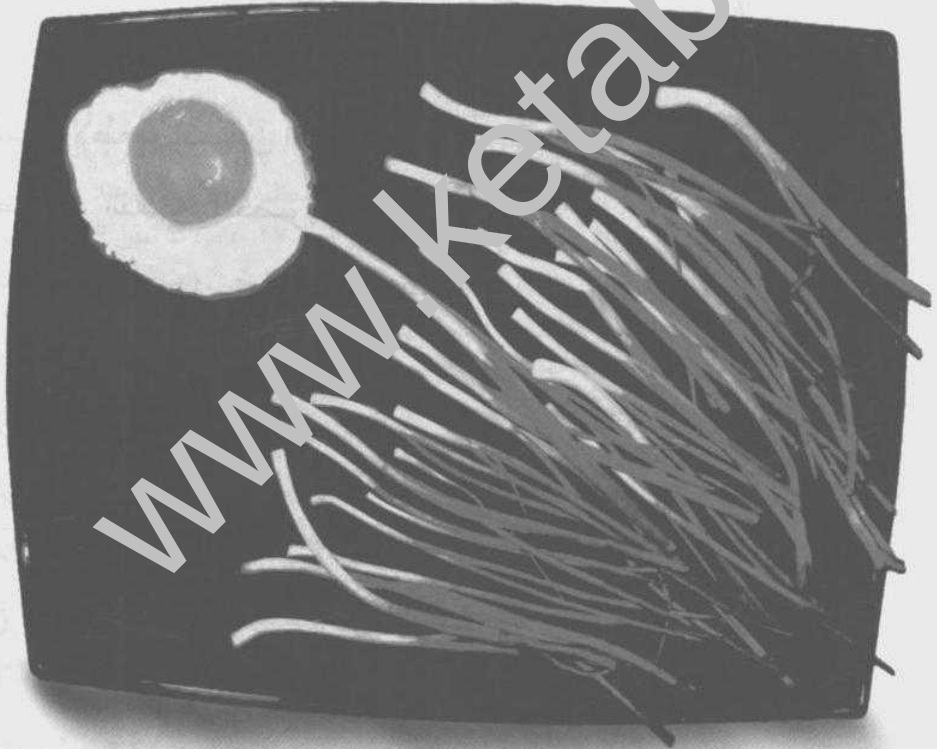




لتحسين الخصوبة للرجال و النساء

مع مقدمة من الأستاذ بروفيسور عباس افلاطونيان



المؤلف: مجيد نقيب زاده

سرشناسه	: نقیبه‌زاده مشایخ، مجید، مترجم.
عنوان و نام پدیدآور	: الأطعنة لتحسين الخصوبة للرجال والنساء / مع مقدمة عباس أفلاطونيان: المؤلف مجید نقیبه‌زاده؛ [برای] مرکز تحقیقاتی درمانی ناباروری پرد. [دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی پرد].
مشخصات نشر	: تهران: اندیشه رفیع، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۸ ص.
شابک	: 978-964-987-751-8
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
یادداشت	: عربی.
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۶۱] - ۱۷۸.
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
شناسه افزوده	: افلاطونیان، عباس، ۱۳۲۹ - مقدمه نویس
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی پرد. مرکز تحقیقاتی و درمانی ناباروری
رده بندی کنگره	: ۶۱۳/۶ QP۲۵۱/۷۷۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۷ - ۰۸

اندیشه رفیع
ناشر کتب علوم پزشکی



الكتاب: الأطعنة لتحسين الخصوبة للرجال و النساء

الموضوع: التغذية، الخصوبة، الرجال و النساء

المقدمة: البروفيسور عباس أفلاطونيان

المؤلف: مجید نقیبه‌زاده

المشرف على الطبع: مجتبی رشید

الناشر: اندیشه رفیع

الطبعة: الأولى

تاریخ النشر: ۱۳۹۶ هـ.ش

الكمية: ۱۰۰۰

الصفحات: ۱۹۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۸۷-۷۵۱-۸

مع تزايد إنتشار إضطرابات الخصوبة و العقم عند الزوجين الشابين، تجري محاولات من قبل الباحثين للحصول على أفضل علاج أكثر من أي وقت مضى و تتواصل هذه المحاولات.

و كما تعلمون، نحو ٤٠ في المئة من جميع الحالات العقم هو عامل الذكور. و هذا الأمر يظهر و قد حاجة إلى علاج الرجل في الأسرة.

هناك راما عديده تسبب بتضغيف الخصوبة لدى الرجال. و في هذا الكتاب حاولنا أن نسلط الضوء على أسباب العقم و أيضاً حلول العلمية و العملية لهذه المشكلة. على سبيل المثال، من أحد مشكلات الأكثر شيوعاً التي لها علاقة بالعقم لدى الرجال هو إنخفاض عدد الحيوانات المنوية. بطبيعة الحال هذا الأمر يؤدي إلى تراجع دورهن في الخصوبة. و هناك عوامل عدة مثل إجهاد الأكسدة يمكن أن تؤدي إلى تفاقمه أو مع تناول مواد المحتوي على المضادات للأكسدة مثل على تحسينه.

و في خلال السنوات العشرين الماضية، تشير التقارير إلى ضعف قدرة الخصوبة لدى الرجال بسبب الإنخفاض في عدد السائل المنوي في معظم دول العالم. مثلاً في الدراسات التي أجريت على ٢٦٠٠٠ رجل فرنسي في فترة تراوح ١٧ عاماً، قد تبين التراجع المستمر في كثافة السائل المنوي. و هذا الإنخفاض في مقارنة مع مستوى السائل المنوي عند الرجل البالغ من العمر ٣٥ عاماً و بين عامين ١٩٨٩ و ٢٠٠٥ للميلاد قد إنخفض بنسبة ٣٢ في المئة. و في هذا السياق، جرت دراسات أخرى حول ١٠٠٠ شخص في هذا البلد و تحديداً في منطقة باريس و تشير إلى إنخفاض كثير في كثافة و نوعية السائل المنوي خلال ١٧ عاماً (١٩٩٢ - ١٩٧٣). هذا و لم يعرف أسباب هذا الأمر بالتحديد و لكن إنخفاض قدرة الخصوبة في أنحاء العالم يمكن أن يكون تحذيراً خطيراً ينذر بازمة عامة في صحة الرجال. و قد تحول هذا الأمر إلى مصدر قلق رئيسي في صحة الرجال.

إن هناك حاجة جماعية لمعالجة هذه المسئلة مع فهم أكثر لمعرفة أسبابها و إيجاد سبل مختلفة للتعامل معها في جميع أنحاء العالم. و الغرض من تأليف هذا الكتاب أيضاً معالجة هذا الأمر. نأمل من جميع السادة الذين على شرف الزواج أو يريدون أن يصبحوا آباء بالإستفادة من مضمون هذا الكتاب يصلون إلى غايتهم أو يكونون على مقربة منه.

مقدمة البر فيسور عباس أفلاطونيان

الفصل الأول

- ١..... إجهاد الأكسدة، ما يجب دسونه
- ٣..... النظام الغذائي ضد إجهاد أكسدة

الفصل الثاني

- ٧..... المضاد الأكسدة إستثنائي لخصوبة الرجال
- ٩..... الفيتونوترينت؛ المواد المغذية المعجر النباتي
- ١٠..... الحلول العلمية في الإستفادة من مزايا المواد المضادة الأكسدة

الفصل الثالث

- ١٣..... مدمرات أطعمة خصوبة الرجال

الفصل الرابع

- ٢٣..... السمنة، و الوزن الزائد و الخصوبة عند الرجال
- ٢٦..... أصول النظام الغذائي السليم لفقدان الوزن
- ٢٨..... استخدام حبوب نقص الوزن. نعم أم لا؟
- ٣٠..... بعض نصائح لآباء المستقبل
- ٣٠..... تعرفوا على الفيتامين الداعم للخصوبة
- ٣٠..... العنصر الهام في تحسين الخصوبة

٣١..... فينأمينات الخصوبة الخاصة بك

٣٢..... المكملات الطبية و الغذائية، نعم أم لا

الفصل الخامس

٣٣..... المغذيات الدقيقة الإستثنائية لخصوبة الرجال

الفصل السادس

٤٥..... المواد الغذائية الإستثنائية لخصوبة الرجال

الفصل السابع

٥٧..... وزن الجسم وعلاقته بأساليب المساعدة على الإنجاب

٥٩..... التغذية السليمة، لمراقبة الوزن و إزياد احتمالات النجاح في الإنجاب

٥٨..... مقمنة للتقنيات المساعدة الإنجاب: ART

٥٨..... IUI. أو تلقيح داخل الرحم

٥٩..... IVF. أو تلقيح خارج الرحم

٦٠..... ICSI. أو ميكرو اينجكشن

٦٣..... كيف الوزن يؤثر على قدرة الخصوبة؟

الفصل الثامن

٦٥..... البروتينات و الدهون الإستثنائية لخصوبة الرجال

٦٧..... الدهون الجيدة و الدهون السيئة

٧٢..... الفرق الرئيسي في أسلوب الرجال و النساء الخصبون و العقيمون

الفصل التاسع

٧٥..... الأسباب و الأساليب الضارة لخصوبة الذكور

العوامل الست الضارة لخصوبة الذكور

٨٣..... تعرفوا على العوامل البيئية لخصوبة الرجال يمكن أن تكون لها آثار مخربة

الفصل العاشر

٨٩..... التغذية السليمة التي تحسن الخصوبة المرأة

١١٩	الخصوبة قائمة الأطعمة
١٢٣	الفواكه للخصوبة
١٣١	الخضروات المطلوبة للخصوبة
١٤١	الحبوب و البقولات المطلوبة للخصوبة
١٤٤	الألبان للخصوبة
١٤٩	المكسرات للخصوبة
١٥٢	الزيوت و دهنيات الصحية للخصوبة
١٥٤	اللحوم الحمراء و البيضاء و الخصوبة
١٥٦	الأسماك و الخصوبة
١٦١	المراجع