

پسر یا دختر

تعیین جنسیت به کمک علوم تغذیه و ژنتیک

www.ketab.ir

دکتر محمد حسین صالحی (Ph.D)

آراء کتاب

سرشناسه	صالحی، محمدحسین، ۱۳۵۶
عنوان و پدیدآور	دختر یا پسر (انتخاب جنسیت به کمک علم تغذیه و ژنتیک) / تالیف محمدحسین صالحی.
مشخصات نشر	تهران، آراد کتاب.
مشخصات ظاهری	۱۹۲ ص: مصور.
شابک	۹-۱۵۲-۱۸۶-۶۰۰-۹۷۸
یادداشت	فیبا
موضوع	جنسیت - انتخاب از پیش
موضوع	جنسیت (زیست شناسی) - تاثیر تغذیه
رده بندی کنگره	QP ۲۷۹ / ص ۱۳۹۳ ۲۵۳
رده بندی دیویی	۶۱۳ / ۹۴
شماره کتابخانه ملی	۳۵۰۳۹۲۰

دختر یا پسر

(انتخاب جنسیت به کمک علم تغذیه)

✑ ناشر: آراد کتاب	✑ تالیف: دکتر محمدحسین صالحی
✑ نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴	✑ تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
✑ قیمت: ۱۱۵۰۰۰ ریال	✑ چاپ: عطا

شابک: ۹-۱۵۲-۱۸۶-۶۰۰-۹۷۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است. کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با تکرش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸ برای انتشارات آراد کتاب محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

مرکز پخش و فروش:

انتشارات آراد کتاب تلفن: ۶۶۹۷۵۲۸۵ - ۶۶۴۸۲۲۲۶ - ۰۹۱۲۳۰۶۲۳۵۸

فروشگاه اینترنتی: www.aradbook.com

فهرست

پیشگفتار..... ۱۱

فصل اول: تاریخچه و کلیات تعیین جنسیت

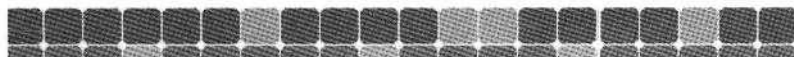
- مقدمه و تاریخچه..... ۱۶
شرایط محیطی تأثیرگذار بر جنسیت جنین..... ۲۱
انواع راه‌های انتخاب جنسیت قبل از لقاح و تشکیل جنین..... ۲۴
چالش‌های اخلاقی تعیین جنسیت در آزمایشگاه..... ۲۵

فصل دوم: ژنتیک و ریخت‌شناسی تعیین جنسیت

- ژنتیک انسان..... ۳۴
کروموزوم‌های جنسی..... ۳۶
ژنتیک لقاح..... ۳۸
مکانیسم لقاح و تولید رویان..... ۳۹
عوامل درونی تأثیرگذار بدن بر جنسیت..... ۴۳
تولید اسپرم..... ۴۵
تفاوت اسپرم‌های پسرزا و دخترزا..... ۴۷
بیماری‌های ژنتیکی..... ۵۹
بیماری‌های مادرزادی..... ۵۲
تأثیر ژنتیک بر جنسیت..... ۵۲
بیماری‌های وابسته به جنس ژنتیکی..... ۵۳

فصل سوم: روش‌های غیر تغذیه‌ای تعیین جنسیت

- روش زمان‌بندی مقاربت (تعیین زمان تخمک‌گذاری)..... ۵۸
تخمک‌گذاری چیست؟..... ۵۸
بیشترین زمان باروری در دوره تخمک‌گذاری..... ۶۲
تشخیص زمان تخمک‌گذاری..... ۶۳
نشانه‌های تخمک‌گذاری..... ۶۴



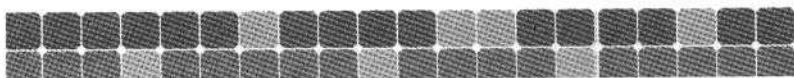
- ۶۷..... نقش تخمک زن در تعیین جنسیت
- ۶۸..... روش دکتر شتلز
- ۶۹..... روش شستشوی واژن
- ۷۱..... روش تعیین میزان اسپرم
- ۷۲..... اسپرم و تخمک از نگاه آمار
- ۷۳..... روش نشاندار کردن لیزری اسپرم‌ها
- ۷۳..... روش PGD – IVF
- ۷۴..... تعیین جنسیت جنین در آزمایشگاه
- ۷۷..... موارد استفاده از PGD

فصل چهارم: نقش تغذیه بر تعیین جنسیت

- ۸۲..... روش تغذیه‌ای تعیین جنسیت
- ۸۴..... عناصر موثر بر تعیین جنسیت به روش تغذیه‌ای
- ۸۵..... سدیم
- ۸۶..... پتاسیم
- ۸۹..... کلسیم
- ۹۰..... منیزیم
- ۹۲..... تغییر میزان گلوکز در ترشحات رحم
- ۹۲..... غذاهای مناسب برای لقاح پسر و دختر
- ۹۳..... ممنوعیت اجرای رژیم غذایی
- ۹۶..... جدول مواد غذایی

فصل پنجم: روش‌های معتبر انتخاب جنسیت جنین

- ۱۰۶..... روش‌های غیر تغذیه‌ای
- ۱۰۶..... روش شتلز
- ۱۰۷..... روش ویلان
- ۱۰۸..... روش‌های آزمایشگاهی
- ۱۰۸..... روش لقاح خارج رحمی
- ۱۰۸..... تلقیح درون رحمی اسپرم



- ۱۰۹..... روش تشخیص ژنتیکی پیش از لانه‌گزینی
- ۱۱۰..... Micro Sort روش
- ۱۱۱..... روش اریکسون
- ۱۱۲..... فولیکولوگرافی
- ۱۱۳..... روش‌های تعیین جنسیت تغذیه‌ای معتبر
- ۱۱۳..... نظریه دکتر همتی
- ۱۱۶..... نظریه دکتر طاهره مختاریان
- ۱۲۲..... نظریه دکتر کشاورز
- ۱۲۴..... نکات کمکی

فصل ششم: آنالیز اسپرم و تقویت اسپرم به کمک تغذیه

- ۱۳۰..... آنالیز اسپرم
- ۱۳۵..... افزایش تعداد اسپرم‌های طبیعی
- ۱۳۶..... عوامل تأثیرگذار بر روی کیفیت اسپرم
- ۱۴۱..... ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی افزایش اسپرم
- ۱۴۳..... تقویت اسپرم با غذا

فصل هفتم: مادر بارور و سالم، فرزند زیبا و سالم

- ۱۵۰..... باروری و بارداری
- ۱۵۰..... قدرت باروری مادر
- ۱۵۳..... افزایش وزن مادر در بارداری
- ۱۵۴..... سلامتی و تغذیه مادر
- ۱۵۵..... گروه‌های غذایی
- ۱۶۰..... پرهیز غذایی در دوران بارداری
- ۱۶۲..... تهوع در بارداری
- ۱۶۳..... مکمل‌های غذایی دوران بارداری
- ۱۶۶..... نحوه دریافت کالری
- ۱۶۷..... تغذیه برای فرزند سالم و زیبا

فصل هشتم: بارداری و آزمایش‌های ضروری بارداری

۱۷۶	 دوران بارداری
۱۷۷	 سیکل قاعدگی و ترشح هورمون‌ها
۱۷۸	 تشخیص بارداری
۱۷۸	 تست بارداری
۱۷۹	 محاسبه زمان زایمان
۱۸۰	 سلامت بارداری
۱۸۱	 مشاوره ژنتیک
۱۸۲	 ضرورت انجام آزمایش‌های دوران بارداری
۱۸۴	 آزمایش‌های سه‌ماهه اول بارداری
۱۸۴	 آزمایش‌های سه‌ماهه دوم بارداری
۱۸۶	 آزمایش‌های سه‌ماهه سوم بارداری

www.ketaboo.ir

پیشگفتار

فرمانروایی آسمان‌ها و زمین از آن خداست، هرآنچه که خواهد می‌آفریند، به آن کس که بخواهد دختری هدیه می‌دهد و به آنکس که بخواهد، پسری می‌بخشد و یا آنها را پسران و دخترانی توأم با هم قرار می‌دهد و هر که را خواهد، نابارور و بدون فرزند می‌سازد. (سوره شوری، آیه ۴۹ و ۵۰).

بنابر تفاسیری که در مورد این آیات شده است، مردم را می‌توان به چهار گروه تقسیم کرد: آنهایی که تنها پسر دارند و در آرزوی دختر هستند؛ آنهایی که دختر دارند و در آرزوی پسر هستند؛ آنهایی که هم دختر و هم پسر دارند؛ و گروهی که فاقد هر گونه فرزندی هستند و دوست دارند که فرزند داشته باشند. این یک نمونه بارز از عدم توانایی انسان از یک سو، و نشانه روشن از مالکیت و حاکمیت و خالقیت خداوند از سوی دیگر است. خداوند از همه به ما نزدیک‌تر، به مصالح ما از خود ما آگاه‌تر و نسبت به ما از مهربان‌ترین مادران، مهربان‌تر است. بنابراین، آنچه ذات کبریایش برای بندگان مقدر می‌کند، در عین حال که عین حکمت و تدبیر است، جلوه تام محبت و رحمت و کرامت او به ایشان نیز می‌باشد. اوست که می‌داند داشتن فرزند به مصلحت ماست یا نداشتن آن و هم اوست که دختر یا پسر بودن را بنابر تدابیر عاشقانه خود نسبت به بندگانش مقدر می‌کند.

سنت خداوند است که بر هر آرزوی بشر راهی قرار داده است. بسیاری از خانواده‌ها در آرزوی داشتن فرزند پسر هستند و بعضی از خانواده‌ها در آرزوی داشتن فرزند دختر هستند. بعضی از خانواده‌ها در این خواسته خود ناکام هستند اما نمی‌دانند که می‌توانند با رعایت نکات ساده‌ای جنسیت فرزندشان را خودشان انتخاب کنند. مهمترین این نکات بحث تأثیر غیرقابل انکار مواد غذایی بر نوع جنسیت است. گرچه نقش بعضی از غذاها را در افزایش احتمال تولد پسر یا دختر نمی‌توان انکار کرد، ولی باید دانست که آن اثر را هم خدا در آن غذا و روش‌ها قرار داده است و هیچ‌کدام خارج از علم و قدرت خدا

نیستند. نکته دیگری که در آیه به چشم می‌خورد اینکه برای هر دو جنس از تعبیر «می‌بخشد» استفاده شده است و این دلیل روشنی است که هم دختران هدیه الهی هستند و هم پسران و فرق گذاشتن میان این دو به‌عنوان هدایای الهی، از دیدگاه قرآن صحیح نیست.

در حقیقت ما موجودات همان چیزی هستیم که می‌خوریم. به عبارت دیگر مواد غذایی که به بدن ما می‌رسند، در طول دستگاه گوارش به مواد سازنده خودشان تبدیل می‌شوند و این مواد، سازنده تمامی سلول‌های بدن ما هستند. نوع رفتارها، خلیات و روحيات ما نیز به میزان زیادی تحت تأثیر نحوه تغذیه و مواد غذایی است که از آن تغذیه می‌کنیم و رابطه میان تغذیه و سلامت جسمانی نیز برای همه کاملاً مشخص است. سیستم دفاعی بدن، انتقال دهنده‌های عصبی، سلول‌های مغزی و... همه متأثر از نوع متابولیسم و مواد اولیه غذایی این متابولیسم می‌باشند. از این‌رو صحت داشتن تأثیر تغذیه بر نوع جنسیت فرزند چندان دور از ذهن به نظر نمی‌رسد.

بیشترین سؤالی که امروزه ذهن خانم‌هایی که در نظر دارند برای بارداری اقدام کنند را درگیر می‌کند این است که چگونه می‌توانند در تعیین جنسیت جنین دخالت داشته باشند. گاهی در این مورد آنقدر وسواس به خرج می‌دهند که بیشتر از اینکه به سلامت جنین فکر کنند، به فکر دختر بودن یا پسر بودن جنین می‌باشند. ذهنیتی که بسیاری از مردم ما از تعیین جنسیت دارند غیر علمی است. فکر می‌کنند علم به جایی رسیده است که بتوانند به سهولت همه ویژگی‌های فرزندان را تعیین کنند. جنسیت، رنگ چشم و... یعنی بتوانند فرزندان را خودشان طراحی کنند.

در واقع اهمیت داشتن یک فرزند سالم به مراتب بیشتر از داشتن یک جنس خاص است و به دنیا آمدن یک فرزند سالم در اولویت قرار دارد. این جمله را بارها و بارها شنیده‌ایم: «دختر و پسر ندارد، مهم این است که فرزند سالم باشد.» اما واقعیت آن است که اعماق دل افراد معمولاً چیز دیگری

می‌گوید. در واقع انسان موجودی انتخابگر است و آرزوی دیرینه‌اش این بوده که جنسیت فرزندش را خودش تعیین کند و بیشتر چالش تعیین جنسیت نیز همین موضوع است. این روزها بحث تعیین جنسیت جنین به موضوع داغی تبدیل شده که خیلی از همسران، حتی در جوامع پیشرفته به دنبال تعیین جنسیت جنین خود هستند. البته گاهی نیز مسائل فرهنگی و اجتماعی باعث می‌شوند تا ناخودآگاه ترجیح دهیم فرزندان از جنس خاصی باشد و اینجاست که دختر یا پسر بودن ارزش محسوب شده و همان‌طور که به فکر سلامت نوزاد هستیم به جنسیت آن نیز می‌اندیشیم. مدتی است که شواهدی مبنی بر تأثیر نوع تغذیه بر شانس دختر یا پسر دارشدن ارائه شده است. سؤالی که ذهن بسیاری را درگیر کرده این است که واقعاً چقدر می‌توان این مسأله را مسند و علمی دانست؟

امروزه پیشرفت تکنولوژی و علوم پزشکی دست به دست هم داده و زندگی را به کام خیلی‌ها شیرین‌تر کرده است. با استفاده از دانش پزشکی، بیولوژی و فناوری‌های نوین آزمایشگاهی، می‌توان جنین را حتی قبل از لانه‌گزینی در رحم از نظر تعیین جنسیت بررسی نموده و جنسیت فرزند را انتخاب کرد یعنی دقیقاً همان جنسیتی که خواسته شود. همچنین به کمک تأثیر مواد غذایی بر بدن زوجه می‌توان خارج از محیط آزمایشگاه نوع جنسیت را با میزان موفقیت بسیار بالا انتخاب کرد.

ما در این کتاب و نوشتار بر آن هستیم تا خوانندگان را به وسیله بیانی ساده و قابل فهم عموم و با جزئی‌نگری با اصول علمی مسأله تعیین جنسیت از دیدگاه علوم پزشکی، تغذیه و ژنتیک آشنا کنیم و راهکارهای عملی برای انتخاب جنسیت فرزندان را ارائه دهیم. در این مجموعه سعی بر این است که انواع راه‌ها و روش‌های تغذیه‌ای و غیرتغذیه‌ای و آزمایشگاهی تعیین جنسیت جنین قبل از لقاح، آموزش داده شود تا خوانندگان به درک و آگاهی بالایی از موضوع انتخاب جنسیت برسند. روش‌های معتبر پر استفاده انتخاب جنسیت براساس تغذیه مواد غذایی متناسب نیز آمده است تا خوانندگان بتوانند با

پیروی از این دستورات جنسیت جنین آینده خودشان را از پیش مشخص سازند. جدول کامل مواد غذایی تأثیرگذار بر نوع جنسیت جنین برای تکمیل بحث انتخاب جنسیت نیز به مجموعه اضافه شده است. همچنین مطالبی در مورد مواد غذایی تأثیرگذار در دوران بارداری بر سلامت مادر و سلامت و زیبایی جنین و همچنین مواد غذایی تأثیرگذار بر سلامت و تقویت اسپرم مرد، سلامت و تشخیص بارداری و مراقبت‌ها و آزمایش‌های لازم در دوران بارداری و مشاوره ژنتیک که مطالبی مهم، پرفایده و کاربردی است در این کتاب آمده است که امید است مورد استفاده خوانندگان عزیز قرار گیرد.

بدون توجه به نتیجه این توصیه‌ها، در آخر چه نیک و دل‌انگیز خواهد بود که تسلیم مشیت الهی باشیم و به خواسته او تن در دهیم چرا که قضا و خواسته او حتمی خواهد بود. اختیار همه چیز در حقیقت در دستان آن یگانه هستی است و اگر که او اراده کند، هر چیزی تحقق می‌پذیرد و همه این روش‌ها تنها واسطه‌هایی هستند برای رسیدن به علایق مان که آنها هم اگر مشیت الهی را نداشته باشند، بی‌حاصل اند.

همواره قدرت لایزال آن قادر حکیم را فراموش نکنیم و با دعا و طلب خیر برای فرزندانمان، از او بخواهیم که فرزندان سالم، صالح، نیکوصفت، زیبا صورت و زیبا سیرت به ما دهد تا میراثی جاودانه برلمان باشند. همیشه بعد از توکل به خدا از تجربه دیگران، علم روز و متخصصین استفاده کافی و لازم را برای حل مسائل زندگی باید بکار بست. با بکار بردن توصیه‌های این کتاب، با اطمینان بیشتر و بدون هراس از عوارض جانبی به این اعمال مبادرت ورزید و به ماحصل انتخاب و کارتان خوش‌بین باشید، باشد تا خوشنودی و رضایت شما و افراد خانواده فراهم گردد.

مؤلف - خرداد ۱۳۹۳