



Еда для зачатия

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Дети – это цветы жизни. Это наша радость и слабость. Мы безмерно любим их и бесконечно мечтаем о них. Но не всегда можем зачать. Самое интересное, что причины этого часто кроются не столько в проблемах со здоровьем, которые есть у женщин или мужчин, сколько в их рационе питания. Причем в этом случае для исполнения заветной мечты нужно совсем немного: убрать из него одни продукты, заменив их другими.

Ключевые слова: еда для зачатия, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Еда и зачатие

О влиянии питания на способность к зачатию в научных кругах заговорили сравнительно недавно. Несколько лет назад специалисты Гарвардского университета разработали, так называемую, «**Диету плодовитости**» и доказали ее эффективность на практике. Они провели исследование, в котором приняли участие больше 17 тысяч женщин разного возраста. Его результаты показали, что созданная ими диета позволяет на 80% снизить риск развития бесплодия вследствие расстройств овуляции, которые чаще всего и являются его первопричиной.

Тем не менее, по словам ученых, влияет эта система питания положительно не только на женщин, но и на мужчин. Объясняется это тем, что все продукты, а точнее вещества, которые в них содержатся и поступают в организм, влияют на репродуктивную систему. Так, синтез гормонов, например, осуществляется благодаря фитонутриентам. А защита яйцеклетки и сперматозоидов от свободных радикалов обеспечивается благодаря антиоксидантам.

Подробно механизм работы такой диеты на примере женщин описывает Джил Блеквей, соавтор книги «**3-месячная программа для увеличения фертильности**». Она утверждает, что в разные фазы цикла в организме женщины протекают разные процессы, сопряженные с синтезом определенных гормонов. Поэтому «если женщина хочет повысить свои шансы на беременность, ей необходимо употреблять те продукты питания, в которых нуждается ее организм в тот или иной период». Иными словами, во время менструации ей нужно

употреблять больше железа, во время фолликулярной фазы – фитонутриентов и витамина Е, а при овуляции – цинка, жирных кислот омега-3, витаминов группы В и С.

Стоит отметить, что в отличие от других, диета плодovitости получила одобрение многих ученых и врачей. А все потому, что она не предусматривает каких-либо ограничений в питании, напротив, же рекомендует максимально разнообразить его полезными продуктами. Причем их должно быть не просто достаточно, а действительно много в рационе. В конце концов, природа «запрограммировала» человека таким образом, чтобы во время голода он не смог производить на свет детей, а в условиях изобилия вдоволь наслаждался своим потомством.

Полезные вещества для зачатия

Диета плодovitости гласит: хотите забеременеть? Ешьте все и побольше. Однако не следует забывать о том, что мужчины и женщины разные. В их организмах протекают разные процессы, и синтезируются разные гормоны в разных количествах. Именно поэтому они и нуждаются в разных витаминах и микроэлементах для зачатия.

Что нужно женщинам?

Железо – оно напрямую влияет на менструальный цикл. Его недостаток в лучшем случае может стать причиной анемии, при которой матка и яичники недополучают кислорода, что негативно сказывается на их функциональности, а в худшем – к отсутствию овуляции. Той самой, которая считается первопричиной женского бесплодия. [1]

Цинк – он отвечает за поддержание оптимального уровня эстрогена и прогестерона и обеспечивает своевременное созревание яйцеклетки. [2]

Фолиевая кислота – она принимает участие в процессе формирования красных кровяных клеток и препятствует развитию анемии. Причем медики советуют употреблять ее не только до беременности, но и время нее, дабы исключить возникновение патологий нервной системы плода. [3]

Витамин Е – он нормализует синтез половых гормонов и уровень инсулина в крови, подготавливает слизистую матки к имплантации оплодотворенной яйцеклетки, стабилизирует гормональный фон и способствует наступлению овуляции. [4]

Витамин С – мощный антиоксидант, который защищает клетки от свободных радикалов и минимизирует негативное влияние стресса на организм. [5]

Марганец – в это сложно поверить, но он улучшает секрецию желез, от которой зависит процесс формирования материнского инстинкта. [6]

Жирные кислоты омега-3 – повышают шансы на беременность за счет увеличения маточного кровотока. Во время беременности минимизируют риск наступления преждевременных родов, способствуют росту и развитию плода. [7]

Что нужно мужчинам?

Цинк – природный стимулятор иммунной системы, который к тому же влияет на количество и качество сперматозоидов (в том числе и на их подвижность), а также принимает участие в процессе их формирования. К тому же, он способствует синтезу половых гормонов и отвечает за деление клеток.

Селен – улучшает подвижность сперматозоидов и увеличивает их количество, а также принимает участие в процессе синтеза тестостерона. По мнению медиков, именно недостаток

этого микроэлемента в мужском организме может стать причиной выкидыша у женщины или врожденных дефектов у плода. [8]

Витамин В12 – повышает концентрацию и подвижность сперматозоидов – факт, доказанный опытным путем японскими исследователями из университета Ямагучи. [9]

Витамин С – препятствует склеиванию, или агглютинации сперматозоидов – одной из основных причин мужского бесплодия.

Жирные кислоты омега-3 – отвечают за синтез простагладина, недостаток которых приводит к снижению качества спермы.

L-карнитин – один из популярных жиросжигателей и, по совместительству, средство для улучшения качества и количества спермы.

Топ-20 продуктов для зачатия

1. Яйца – источник витамина В12, D и белка – эти и другие микро- и макроэлементы отвечают за процесс формирования новых клеток и синтез половых гормонов у представителей обоих полов.
2. Орехи и семечки – в них есть жирные кислоты омега-3, цинк, витамин Е и белок [10], которые улучшают качество спермы у мужчин и стабилизируют гормональный фон у женщин.
3. Шпинат – источник железа, белка, каротина, органических кислот, антиоксидантов [11], витаминов и минералов, которые напрямую влияют на способность к зачатию. Помимо него теми же свойствами обладают и другие темно-зеленые листовые овощи. [12]
4. Свекла – в ней есть железо, которое принимает участие в процессах кроветворения и способствует наступлению овуляции у женщин. [13]
5. Чечевица – в ее составе есть незаменимые аминокислоты. Тем не менее, употреблять ее нужно уже потому, что это один из немногих экологически чистых продуктов, не способных накапливать токсичных веществ. [14]
6. Миндаль – источник витаминов В и Е, а также растительных жиров, которые способствуют нормализации гормонального фона у женщин. Кроме того, в нем есть медь, фосфор, железо, калий и белок, необходимые мужчинам.
7. Оливковое масло – содержит огромное количество полезных веществ и способствует их усвоению. Заменить его можно оливками.
8. Авокадо – источник олеиновой кислоты, нормализующей уровень холестерина в крови. [15]
9. Брокколи – в ней есть витамин С, цинк, селен, фосфор и бета-каротин, которые способствуют наступлению зачатия. [16,17]
10. Ягоды – источник витаминов группы В, С и А, а также целого ряда микроэлементов, которые положительно влияют на работу репродуктивной системы.
11. Йогурт – содержит витамины D, В12, цинк и огромное количество белка. Помимо прочего, улучшает пищеварение и усвояемость полезных веществ. [18]
12. Печень – в ней есть витамин D, цинк, селен, фолиевая кислота, железо и витамин В12 – все те вещества, которые напрямую влияют на способность к зачатию.
13. Устрицы – источник цинка, который оказывает огромное влияние на иммунную и репродуктивную системы. Заменить их можно и любыми другими морепродуктами.
14. Мед – продукт, который содержит максимум полезных веществ, а также является мощнейшим афродизиак. [19]

15. Лосось – источник витамина D, жирных кислот омега-3, селена, цинка и витамина B12, которые улучшают качество спермы у мужчин и синтез гормонов у женщин. Вместо него подойдут и другие виды рыбы.
16. Бобовые – идеальные продукты для обогащения организма железом, белком и фолиевой кислотой.
17. Гречка и другие крупы – сложные углеводы, которые дают организму энергию и нормализуют уровень сахара в крови. Последний, кстати, может стать причиной гормональных нарушений у женщин.
18. Ананас – источник марганца. [20]
19. Чеснок – в нем содержится селен и другие вещества, которые повышают шансы на беременность и способствуют ее сохранению в дальнейшем. [21]
20. Куркума – источник антиоксидантов. [22]

Что может препятствовать зачатию

- **Сладкое и мучное** – они повышают уровень сахара в крови, тем самым, провоцируя гормональные сбои.
- **Кофе и напитки с высоким содержанием кофеина** – исследования показывают, что они также приводят к гормональным нарушениям у женщин и способствуют развитию ановуляции.
- **Соевые продукты** – они одинаково опасны и для женщин, и для мужчин, так как в них есть изофлавоны, которые относятся к слабым эстрогенам и могут вызывать гормональные нарушения.
- **Продукты с ГМО** – они негативно влияют на качество мужской спермы.
- **Продукты с низким содержанием жиров** – не стоит забывать о том, что организм нуждается в здоровых жирах, так как именно с их помощью и осуществляется синтез гормонов. Поэтому злоупотреблять ими не стоит.

И, наконец, **неправильный образ жизни.**

Несмотря на то, что 100%-ной гарантии успеха **диета плодovitости** не дает, она с каждым годом становится все более популярной. Просто потому, что позволяет оздоровить организм до наступления беременности и сделать неоценимый вклад в здоровье будущего малыша. Прислушиваться к ее рекомендациям или нет – решать только вам! Но, по мнению специалистов, попробовать изменить свою жизнь к лучшему с ее помощью все же стоит!

Литература

1. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма–30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
2. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
3. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2019). Витамин B9-описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
4. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин E описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). 10.59316/.vi6.33

5. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
6. Елисеева, Т. (2022). Марганец (Mn)—значение для организма и здоровья+ 25 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 92-101. DOI: 10.59316/.vi19.166
7. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
8. Елисеева, Т. (2022). Селен (Se)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
9. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамин В12—описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 44-54. DOI: 10.59316/.vi7.38
10. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
11. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
12. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
13. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Béta vulgaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
14. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Чечевица (лат. *Lens culinaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
15. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
16. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (*Brassica oleracea Broccoli Group*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
17. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
18. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
19. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.14
20. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. *Ananas comosus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 55-66. DOI: 10.59316/.vi6.32
21. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Állium satívum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
22. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Куркума (лат. *Súrcuma*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 12-24. DOI: 10.59316/.vi16.101

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Food for conception

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Получено 15.06.2020

Abstract: Children are the flowers of life. They are our joy and weakness. We love them immensely and dream of them endlessly. But we cannot always conceive. The most interesting thing is that the reasons for this often lie not so much in the health problems that women or men have, but in their diet. And in this case, in order to fulfill the cherished dream you need very little: remove some products from it, replacing them with others.