

## توصیه های طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم برای کمک به حفظ توان باروری و بارداری



- ◆ پرهیز از ریزه خوری (خوردن با فاصله های کوتاه) یا درهم خوری (خوردن چند نوع غذا با هم در یک وعده)
- ◆ نخوردن غذا تا قبل از زمان گرسنگی کامل و دست کشیدن از خوردن غذا قبل از سیری کامل
- ◆ به تاخیر نینداختن غذا خوردن بیش از ۳۰ دقیقه پس از احساس گرسنگی
- ◆ سعی در جهت صرف وعده های غذایی در ساعات مشخص و منظم
- ◆ کامل جویدن غذا
- ◆ صرف غذا در اوایل شب؛ رعایت حدود ۲ تا ۳ ساعت فاصله بین صرف غذا تا زمان خواب
- ◆ پرهیز از فعالیت بدنی شدید یا خوابیدن بعد از غذا
- ◆ تحرک بدنی متعادل بهویژه در هوای آزاد مثلا ورزش درجا روزانه، پیاده روی و ...
- ◆ تلاش برای تناسب وزن و حفظ وزن در حد متعادل
- ◆ ننوشیدن آب سرد (یخ) در حمام، ناشتا، بین خواب و بعد از میوه ها بخصوص هندوانه، خربزه و انگور
- ◆ استفاده از پیشبند هنگام ظرف شستن و گرم نگهداشتن ناحیه زیر ناف تا نوک پاها
- ◆ خودداری از راه رفتن با پای برهنه بر روی سطح سرد به ویژه سرامیک. نشستن یا راه رفتن روی زمین سرد در پسرها و دخترها با احتمال بروز ضعف در اعضای مرتبط با باروری همراهی دارد
- ◆ خواب مناسب و کافی. تنظیم زمان خواب طوریکه شروع خواب قبل از ساعت ۱۱ شب باشد
- ◆ نپوشیدن لباس تنگ بهویژه در زمان خواب
- ◆ مدیریت استرس و اضطراب
- ◆ قرار نگرفتن در معرض دود سیگار، قلیان و هرگونه مواد دودزا
- ◆ مراجعه به پزشک در صورت یبوست و یا اختلال در هضم غذا و مشکل گوارش
- ◆ مراجعه به پزشک، یا پزشک عمومی دوره دیده در خصوص طب ایرانی یا متخصص طب ایرانی در صورت وجود خلط گلو آزاردهنده، سینوزیت یا آلرژی

- ◆ اطمینان از کافی بودن میزان ویتامین د در بدن اگر از مکمل "ویتامین د" استفاده نمی شود
- ◆ افزایش مصرف فیبرها مثلا افزایش مصرف سبزیجات تازه یا پخته به صورت سوپ، آش، خورش یا خوراک مانند کدو سبز، کدو حلوائی، اسفناج، گشنیز، بامیه، لوبیاسبز، فسنجان با بادام، هویج، آلو، نخود و ماش یا سبزی پلو، گشنیز پلو، لوبیاپلو، هویج پلو، ته چین اسفناج با یا بدون گوشت مرغ جوان کوچک، یا بلدرچین و ماهی
- ◆ انتخاب میان وعده مناسب شامل میوه، سبزی، خشکبار و مغزها مانند فندق و بادام به تنهایی یا به صورت حریره یا شیربادام یا شیرفندق، حلوائی بادام با کمی شکر، تخم کدو، انگور شیرین، مویز یا کشمش، سیب و به (پخته)، گلابی، آلو، انار شیرین، انجیر خشک یا تازه، کاهو، مرکبات شیرین، جوانه های ماش، گندم، جو، شبدر زیتون
- ◆ مصرف متعادل مغزها، خصوصا بادام؛ ترجیحا کم نمک یا بی نمک
- ◆ مصرف نان سبوس دار، غلات کامل و کنجد
- ◆ کاهش مصرف نان های خمیری و نپخته.
- ◆ توصیه به استفاده متعادل از چاشنی های غذا از جمله زردچوبه، زعفران، کمی دارچین، رب گوجه خانگی، رب انار
- ◆ مصرف زیتون و روغن زیتون همراه غذا
- ◆ افزایش مصرف سبزیجات همراه غذا به ویژه نعنا و ریحان
- ◆ نوشیدنی های مفید: شربت سکنجبین، شربت انار، نارنج، لیمو یا زرشک تازه، شربت آب و عسل گرم (در صورت دیابت محدود شود) شربت آب سیب با گلاب، شربت جلاب (گلاب و زعفران)، شربت خاکشیر، شربت آلو، عناب، بیدمشک با تخم شربتی یا بالنگو و دمنوش به و سیب، بابونه، گل سرخ
- ◆ کاهش مصرف کربوهیدرات هایی مانند شیرینی، قند و شکر و چربی ها
- ◆ مصرف متعادل میوه ها؛ خصوصا به عنوان میان وعده
- ◆ میوه های مفید برای دختران: سیب، به، گلابی، انار، انگور یا مویز، انجیر
- ◆ پرهیز از خوردن میوه همراه با غذا یا بلافاصله بعد از غذا؛ بجز انار و سیب و به که خوردن مقدار کم آنها پس از غذا توصیه می شود. توصیه می شود میوه ها حدودیک ساعت قبل از غذا مصرف شوند
- ◆ حذف نکردن وعده صبحانه
- ◆ اجتناب از خوردن چیپس و پفک و مواد غذایی حاوی رنگ های مصنوعی
- ◆ کاهش مصرف گوشت های دیرهضم مانند گاو و شتر، گوشت های نمک سوده و خشک شده
- ◆ کاهش مصرف سوسیس و کالباس یا ناگت مرغ و ماهی و غذاهای فست فودی مانند پیتزا و همبرگر غیرخانگی

◆ کاهش مصرف غذاهای خمیری و رشتهایی مانند ماکارونی و نودل و نان های خمیری نپخته، مخصوصا در افرادی با اضافه وزن، مشکلات هاضمه نفخ و یبوست ؛ در صورت مصرف این غذاها میتوان از ادویه هایی مانند آویشن استفاده کرد

◆ کاهش مصرف غذاهای کنسروی یا فریزری کهنه

◆ کاهش مصرف پنیر کهنه، نان فطیر یا سفید

◆ کاهش مصرف میوه های کال و نرسیده و بادنجان

◆ مصرف نکردن بخش سوخته غذا

◆ مصرف نکردن یا کاهش مصرف غذاهای بسیار تند، بسیار شور و بسیار ترش

◆ مصرف نکردن یا کاهش مصرف مواد غذایی تراریخته مانند سویا و ذرت تراریخته

◆ کاهش مصرف چای پررنگ و قهوه

◆ کاهش مصرف ادویه جات تند و گرم مانند فلفل، زنجبیل و آویشن (به ویژه در مزاج گرم)

◆ اجتناب از خوردن ماست، دوغ و نوشابه به همراه غذا

◆ استفاده از ماست و دوغ به عنوان یک وعده مجزا همراه با مصلحات (نعنا، آویشن و ..)

◆ پرهیز از مصرف چند نوع غذای متنوع و رنگارنگ در یک وعده؛ مثلا خوردن همزمان ماهی با تخم مرغ، قارچ با ماکارونی، الویه با ماکارونی به دلیل ایجاد اختلال هاضمه

◆ خنک کردن آب به طور غیر مستقیم؛ بهتر است یخ در آب انداخته نشود

## در زمان عادت ماهیانه (قاعدگی) موارد زیر بیشتر مورد توجه قرار گیرند (ویژه بانوان):

- خودداری از نشستن در مکان های سرد خصوصا در هنگام خونریزی قاعدگی
- عدم شستشوی ناحیه تناسلی با آب سرد در ایام خونریزی قاعدگی؛ به ویژه در روزهای خونریزی زیاد
- استفاده از پیشبند هنگام ظرف شستن و گرم نگهداشتن ناحیه زیر ناف تا نوک پاها
- خودداری از راه رفتن با پای برهنه بر روی سطح سرد به ویژه سرامیک
- نپوشیدن لباس تنگ به ویژه در زمان خواب
- مراجعه به پزشک در صورت وجود ترشحات بیش از اندازه، بودار، خارش ناحیه تناسلی و درد خصوصا زیر شکم که به نفع عفونت رحمی است

واحد جوانی جمعیت و سلامت خانواده

تابستان ۱۴۰۳