

Płodne SMAKI NA TALERZU

Poczęcie dziecka staje się coraz częstszym problemem par. Przeszkodą bywa stresujący tryb życia oraz nieprawidłowe i mało wartościowe odżywianie. Dziś wiemy, że zmiana przyzwyczajeń żywieniowych zwiększa szanse na potomstwo.



Brokuły, buraki, fasola szparagowa zielona, sałata, soczewica to doskonałe źródła kwasu foliowego. Witamina ta zwiększa liczbę dojrzewających komórek jajowych i ułatwia zapłodnienie.



Zadbaj o źródła witamin antyoksydacyjnych (A, C, E), które chronią komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników i infekcjom dróg rodnych kobiety. Ich źródłem są **pomidory, czerwona papryka, natka pietruszki, rabarbar, truskawki, maliny, jeżyny.**



Jedz ryby, dodawaj do posiłków orzechy, surówki skrapiaj olejem lnianym. Obecne w nich kwasy omega 3 biorą udział w syntezie hormonów płciowych, zapewniają cykl owulacyjny i sprzyjają zapłodnieniu.



Witaminy z grupy B (B6, B12, kwas foliowy) odpowiadają za obniżenie homocysteiny. Wysoki poziom tego aminokwasu we krwi zaburza interakcję między komórką jajową, a plemnikiem i upośledza implantację zapłodnionego jaja. Ich źródłem są **pełnoziarniste produkty zbożowe, brokuły, ziemniaki, zielone warzywa liściaste, orzechy, ryby.**



Zastępuj mięso roślinami strączkowymi np. soczewicą, ciecierzycą, grochem, fasolą. Dowiedziono, że dieta roślinna zmniejsza ryzyko niepłodności owulacyjnej.



Sięgaj po rośliny strączkowe, orzechy, pełnoziarniste produkty zbożowe, które zawierają sporo L-argininy. Aminokwas ten poprawia ukrwienie narządów rodnych i ułatwia zagnieżdżenie się zarodka.

POŁOWA TALERZA WARZYW I OWOCÓW



MYŚL O RODZINIE

Jedz częściej rośliny strączkowe, ryby i jaja niż mięso. Dbaj, aby każdy posiłek zawierał warzywa i owoce. Korzystaj z ich różnorodności i wielu form przygotowania.

Kieruj się sezonowością i kupuj lokalnie. Utrzymuj prawidłową masę ciała. Prowadź aktywny tryb życia. Zrezygnuj z używek, bo zmniejszają szansę na poczęcie dziecka.