

УДК 611

***ВЛИЯНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ НА РЕПРОДУКТИВНУЮ
ФУНКЦИЮ ЖЕНЩИН И ПРОДЛЕНИЕ ФЕРТИЛЬНОГО ПЕРИОДА***

Аверин Н.Г.

Врач медицинской реабилитации,

нутрициолог

Россия, г. Москва

Аннотация

Данная статья посвящена изучению влияния питания на репродуктивное здоровье женщин, в контексте фертильности. В статье анализируется, как сбалансированный рацион, включающий витамины, минералы, антиоксиданты и жирные кислоты, может способствовать улучшению репродуктивной функции и увеличению шансов на успешное зачатие, особенно у женщин старше 35 лет. Обсуждаются важные факторы, такие как поддержание нормальной массы тела, физическая активность и роль основных макро- и микронутриентов в обеспечении гормонального баланса и поддержании качества яйцеклеток. Освещаются возрастные аспекты фертильности, подчеркивается значимость раннего планирования и регулярного медицинского наблюдения для выявления и предотвращения потенциальных нарушений здоровья. В заключение делается акцент на необходимости дальнейших исследований в области женской фертильности, учитывая её важное значение для демографического и социального развития общества.

Ключевые слова: фертильность, репродуктивное здоровье, питание, микроэлементы, беременность.

***THE EFFECT OF DIET ON WOMEN'S REPRODUCTIVE FUNCTION
AND PROLONGATION OF THE FERTILE PERIOD***

Averin N.G.

Doctor of medical rehabilitation, nutritionist

Russia, Moscow

Abstract

This article is devoted to the study of the impact of nutrition on women's reproductive health, especially in the context of fertility. The article analyzes how a balanced diet, including vitamins, minerals, antioxidants and fatty acids, can help improve reproductive function and increase the chances of successful conception, especially in women over 35 years old. Important factors such as maintaining a normal body weight, physical activity, and the role of essential macro- and micronutrients in ensuring hormonal balance and maintaining egg quality are discussed. The age-related aspects of fertility are highlighted, the importance of early planning and regular medical monitoring for the identification and prevention of potential health disorders is emphasized. In conclusion, the emphasis is placed on the need for further research in the field of female fertility, given its importance for the demographic and social development of society.

Key words: fertility, reproductive health, nutrition, trace elements, pregnancy.

Введение

Здоровье женщин включает в себя не только физические аспекты, но и эмоциональное, а также репродуктивное состояние. Питание является одним из ключевых факторов, влияющих на общее здоровье, и особенно на репродуктивную функцию. В последнее время растет интерес к тому, как питание может способствовать улучшению фертильности и подготовке организма к беременности. В современном обществе фертильность имеет важное социальное и культурное значение, влияя на демографию населения, экономическое развитие и многое другое. В последние годы данный вопрос стал особенно актуальным ввиду изменений в образе жизни женщин, а также ростом

интереса к репродуктивным технологиям [7]. Изучение фертильности помогает понять, как избежать бесплодия, как зачать здорового ребенка благодаря современным разработкам эффективных методов и стратегий по поддержанию общего состояния здоровья женщины.

Существующие на сегодняшний день научные исследования показывают, что способность женщин к зачатию постепенно улучшается после достижения половой зрелости, приблизительно до 20 лет достигая максимума. Но, установлено, что после 35 лет начинается снижение фертильности [2]. Оно связано с уменьшением числа и качества яйцеклеток из-за старения организма, включая повышенный риск хромосомных аномалий и возрастающую тенденцию к выкидышам. То есть, в данном контексте возраст играет большую роль в способности забеременеть и родить здорового ребенка.

В теоретическом аспекте многочисленные труды и научные работы авторов последних лет главным образом расширили знания о репродуктивной функции женщины [4]. Благодаря этому сформировались представления о персональном биологическом возрасте яичников — овариальном резерве.

Стоит сказать, что сейчас наблюдается тенденция, когда женщины стали активнее заниматься своей карьерой и обучением, и как следствие этого, женщины стали планировать беременность в более позднем возрасте. Данный фактор часто связывают с падением уровня фертильности и уменьшением количества и качества овуляций [13]. Также уменьшился спрос на использование донорских яйцеклеток. В связи с возрастом у женщин ухудшается качество и количество яйцеклеток, приводя к более низкой вероятности зачатия, повышению вероятности генетических аномалий и увеличению риска выкидышей. В связи с этим, актуальность приобрели вопросы по повышению фертильности женщин и выявилась прямая связь между здоровым питанием и репродуктивной функцией.

Основная часть

Фертильность женщин — это способность организма женщины к зачатию и вынашиванию ребенка. Уровень фертильности зависит от многих факторов, таких как: возраст, генетическая предрасположенность, состояние здоровья, образ жизни и питание [1]. В настоящее время изучение проблем фертильности занимает важное место, ввиду возникновения проблем с этим у женщин, особенно после 35 лет.

Одной из ключевых тем в исследованиях фертильности является влияние возраста на репродуктивную функцию организма. В исследованиях обнаружено, что после 30–35 лет происходят возрастные изменения и снижение количества и качества яйцеклеток, что может привести к рискам бесплодия и выкидышам [6]. Также, исследованиями подтверждено, что питание и образ жизни занимают важное место для фертильности. Рассматривая соматические и гормональные патологии, такие как синдром поликистозных яичников (СПКЯ), миома матки и эндометриоз, также оказывают влияние на фертильность.

Сбалансированное питание, богатое витаминами и минералами, критически важно для репродуктивного здоровья [12].

Рассматривая витамины и микроэлементы, можно выделить, витамин B6, который особенно важен при планировании беременности. Он участвует в делении клеток и синтезе ДНК, что существенно для правильного формирования плода [3]. Исследования показывают, что адекватное потребление фолата снижает риск аномалий у новорожденных. Нехватка железа может привести к анемии и негативно повлиять на общее здоровье и фертильность. Поддержание нормального уровня железа способствует лучшему кровоснабжению органов репродуктивной системы. Кальций необходим не только для крепости костей, но и для правильного функционирования репродуктивной системы. Он участвует в гормональном регулировании, влияя на менструальный цикл. Жирные кислоты важны для продукции гормонов и, соответственно, улучшения репродуктивной способности [8].

Также важными компонентами здорового питания являются углеводы, белки и жиры. Предпочтение стоит отдавать сложным углеводам, которые содержатся, например, в цельнозерновых, которые обеспечивают организм необходимой энергией и способствуют поддержанию уровня сахара в крови в нормальных значениях, что важно для гормонального баланса. Касаясь белков, как строительного элемента для организма, рекомендуется включать как растительные, так и животные источники. Например, растительные и животные белки образуют нужные аминокислоты для синтеза гормонов. правильные жиры, (оливковое масло и рыба), нормализуют метаболизм [14].

Влияние рациона на гормональный баланс

Питание имеет прямое влияние на здоровье женщины. Результатом неправильного питания может быть, как нарушения менструального цикла, так и снижение овуляции. Исследования указывают, что женщины, которые придерживаются питания, насыщенного жирными кислотами, антиоксидантами, имеют показатели фертильности лучше, чем женщины, не придерживающиеся правильного питания. Низкое содержание углеводов в рационе приводят к снижению уровня инсулина и, как следствие, улучшение овуляции.

Как и избыточная, так и недостаточная масса тела может отрицательно влиять на здоровье женщины. В результате избыточной массы тела, страдает регулярность менструального цикла и возможно наличие гормональных нарушений. Недостаточная масса тела может снижать уровень гормона эстрогена, что также ухудшает фертильность [11]. Эстрогенами называют группу женских половых стероидных гормонов, которые необходимы для нормального функционирования репродуктивной системы и остальных систем организма. Стоит сказать, что уровень такого гормона может колебаться. Особенно это характерно для менструального цикла. Затем он снижается во время менопаузы. Поэтому важно знать, как именно повысить гормон эстроген у женщин.

Оба фактора влияют на успешность зачатия женщиной. Поддержание нормальной массы тела, достигающееся путем правильного питания и физической активности очень важно для здоровой функции репродуктивных органов женщины [9].

В питании женщины имеет место быть не только физиологическое насыщение организма, но и психологические факторы. Эмоциональное состояние женщины может определять выбор и количество пищи, что сказывается на ее здоровье. В результате стрессовых ситуаций, может быть, как и чрезмерное употребление нездоровой пищи, так и недоедание. Нужно убрать питание, как замену или восполнение каких-либо эмоций. Для улучшения психоэмоционального состояния, при наличии проблем, следует обращаться за профессиональной помощью.

Существует ряд продуктов, которые положительно влияют на фертильность, например, овощи: брокколи, шпинат и другие овощи, богатые антиоксидантами, яйца, как источник белка и витаминов группы, орехи, семена содержащие хорошие жиры, рыба, как источник жирных кислот [15].

На протяжении всей жизни у женщин происходят естественные изменения в репродуктивной функции, которые могут повлиять на фертильность. После 35 лет репродуктивная функция медленно начинает снижаться и вероятность забеременеть уменьшается. Количество и качество яйцеклеток снижается с возрастом, и после 35 лет риск бесплодия возрастает, как и вероятность выкидыша [5]. Важно учитывать анамнез и индивидуальные показатели пациенток.

Есть ряд рекомендации по улучшению рациона питания [10].

1. Меню, которое должно быть разнообразным и богатым на витамины и микроэлементы, для обеспечения организм необходимыми питательными веществами.
2. Регулярность приема пищи. Способствует нормализации и поддержанию уровня сахара в крови в хороших значениях.

3. Рациональное сокращение потребления трансжиров и сахара для поддержания нормальной массы тела.
4. Наличие физической нагрузки, например, ходьба, бег, различные виды танцев, йога и другое качественно сказывается на поддержании и улучшении репродуктивной функции женщины.

Итак, в целом можно сказать, что многочисленные исследования женского здоровья, в частности фертильности, свидетельствуют о взаимосвязи рациона питания с состоянием репродуктивного здоровья. Сделан акцент на том, что пища, содержащая много трансжиров, переработанных углеводов и высокий уровень сахара, оказывает негативное влияние на фертильность. Поэтому важно соблюдать правила рациона, а также использовать комплексный подход к обследованию своего здоровья.

Заключение

Питание оказывает значительное влияние на репродуктивную функцию женского организма и является одним из ключевых факторов поддержания фертильности, особенно у женщин старше 35 лет. Сбалансированный рацион, включающий витамины, минералы, антиоксиданты и жирные кислоты, а также физическая активность и поддержание нормальной массы тела, способствуют улучшению качества яйцеклеток, сохранению овариального резерва и снижению риска возрастных нарушений репродуктивного здоровья.

Правильное питание и отказ от нездоровых продуктов способны повысить шансы на успешное зачатие и нормальное протекание беременности. Поддержание здорового образа жизни и регулярные медицинские осмотры позволяют женщинам, планирующим беременность, выявить и предотвратить возможные проблемы со здоровьем.

Забота о собственном организме через питание и регулярное наблюдение у врача становится ключевым шагом на пути к сохранению репродуктивного здоровья. Вместе с тем, несмотря на значительные достижения в исследовании

факторов, влияющих на фертильность, данная область продолжает оставаться многогранной и требует дальнейших исследований.

Библиографический список

1. Андреева О. А. Фертильность и репродуктивное здоровье женщин: современные подходы к коррекции// Журнал акушерства и гинекологии. – 2021. - №91(2). – С.23-29.
2. Борисова Н. В. Влияние питания на репродуктивное здоровье женщин// Вопросы питания. – 2020. - №89(4). - С. 57-63.
3. Иванова М. А. Роль витаминов и минералов в поддержании фертильности// Российский журнал акушерства и гинекологии. – 2022. - №34(3). - С. 45-50.
4. Семенова Т. В. Фертильность после 35 лет: мифы и реальность// Современная медицина. – 2019. - №11(1). – С. 12-17.
5. Федорова Е. П. Жирные кислоты омега-3 и их влияние на здоровье репродуктивной системы// Журнал клинической медицины – 2023 - 5(2) – С. 98-105.
6. Коваленко И. В. Диета и фертильность: факторы влияния// Акушерство и гинекология. – 2022. - №22(4). – С. 55-61.
7. Петрова А. С. Питание и репродуктивное здоровье: актуальные исследования// Медицинский вестник. – 2021. - №89(6). - С. 74-80.
8. Сидорова Л. П. Влияние образа жизни на фертильность женщин// Современные проблемы науки и образования. – 2020.- №10(2). - С. 28-32.
9. Михайлова К. Р. Факторы, влияющие на фертильность у женщин старше 35 лет//Журнал репродуктивной медицины. - 2021. - №7(3). – С. 45-51.
10. Смирнова Т. А. Значение антиоксидантов в поддержании фертильности// Питание и здоровье. – 2023. - №18(1). – С. 12-17.

11. Громова Е. Н. Пищевые аспекты репродуктивного здоровья женщин// Российский медицинский журнал. – 2022. - №6(4). – С. 88-93.
12. Захарова И. А. Роль микронутриентов в фертильности// Научные заметки по медицине. – 2021 - №15(1). –С. 40-45.
13. Лебедева Н. С. Клинические рекомендации по питанию для улучшения фертильности// Акушерство и гинекология. – 2020. - №18(2). - С. 25-31.
14. Тихомирова Е. В. Влияние ожирения на репродуктивное здоровье женщин//Здоровье и спорт. – 2019. - №5(3). –С. 61-66.
15. Шаркова В. Л. Новые подходы к коррекции фертильности у женщин// Современные аспекты медицины. -2022. - №14(1). – С. 37-42.

Оригинальность 89%