

60 غراما من المكسرات يوميا تحارب العقم لدى الرجال (دراسة)



الأربعاء 4 يوليو 2018 07:07 م

أفادت دراسة إسبانية، أن إدراج المكسرات ضمن النظام الغذائي اليومي يحسن بشكل كبير من خصوبة الرجال ويحارب العقم، عبر تحسين جودة ووظيفة الحيوانات المنوية

الدراسة أجراها باحثون في وحدة التغذية البشرية التابعة لجامعة روفيرا إي فيرجيلي في إسبانيا، وعرضوا نتائجها الثلاثاء، أمام مؤتمر الجمعية الأوروبية لعلم التكاثر البشري والأجنة المنعقد في مدينة برشلونة الإسبانية في الفترة من 1 - 4 يوليو / تموز الجاري

وأوضح الباحثون أن دراسات متعددة أجريت للبحث عن وسائل لتحسين خصوبة الرجال، على خلفية الانخفاض العام في كمية ونوعية الحيوانات المنوية البشرية، وخاصة في البلدان الصناعية بسبب التلوث، والتدخين، واتجاهات النظم الغذائية الحديثة

وللتوصل إلى نتائج الدراسة، أجرى الفريق تجربة سريرية لمدة 14 أسبوعا، شملت 119 شابا تراوح أعمارهم بين 18 و35 عاما

وقسم الفريق الشباب إلى مجموعتين، تناولت الأولى النمط الغذائي المعتاد بالإضافة إلى 60 جراما يوميا من مكسرات اللوز والبندق والجوز، فيما لم تتناول المجموعة الثانية المكسرات

واكتشف الفريق أن المكسرات أحدثت تغيرات جزيئية إيجابية في السائل المنوي للمشاركين، ساعدت على تحسين جودة ووظيفة الحيوانات المنوية، مقارنة بمن لم يتناولوها

وسجلت المجموعة التي تناولت المكسرات أيضا انخفاضا ملحوظا في مستويات تفتيت الحمض النووي للحيوانات المنوية، وهو عامل يرتبط ارتباطا وثيقا بالعقم عند الذكور

وعن السبب في ذلك، كشفت الدراسة أن مجموعة الجوز غنية بعناصر غذائية أبرزها الأحماض الدهنية "أوميغا 3"، ومضادات الأكسدة مثل فيتاميني C و E، والسيلينيوم والزنك، إضافة إلى حمض الفوليك

وقال الدكتور ألبرت سالاس - هويتوس، قائد فريق البحث إن "النتائج تبرز الدور الذي يلعبه تناول المكسرات في تعزيز جودة الحيوانات المنوية للرجال، وتعكس الحاجة إلى إجراء مزيد من الأبحاث حول فوائدها في محاربة العقم لديهم".

وكانت دراسة سابقة كشفت أن تناول الجوز (جوز عين الجمل) بانتظام يمكن أن يساعد على تحسين خصوبة الرجال عبر تحسين نوعية الحيوانات المنوية