

تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة تعمل مضادات الأكسدة على تعطيل الجذور الحرة في الجسم، وجدت دراسة أخرى تابعت 60 زوجاً يخضعون لعملية التلقيح الاصطناعي أن تناول مكملات مضادة للأكسدة أدى إلى زيادة فرص الحمل بنسبة 23٪. الفواكه والخضروات والمكسرات والحبوب مليئة بمضادات الأكسدة المفيدة مثل الفيتامينات C و E وحمض الفوليك وبيتا كاروتين واللوتين. في ملخص: خاصة بين الرجال الذين يعانون من العقم. 2. تناول وجبة إفطار دسمة يمكن أن يساعد النساء اللاتي يعانين من مشاكل الخصوبة. ومع ذلك من المهم ملاحظة أن زيادة حجم وجبة الإفطار دون تقليل حجم العشاء يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن. في ملخص: تشير بعض الدراسات إلى أن تناول المزيد من السعرات الحرارية على الإفطار وتقليلها على العشاء قد يحسن الخصوبة. تجنب الدهون المتحولة يعد تناول الدهون الصحية يومياً أمراً مهماً لزيادة الخصوبة، إلا أن الدهون المتحولة ترتبط بزيادة خطر الإصابة بعقم التبويض، توجد الدهون المتحولة بشكل شائع في الزيوت النباتية المهدرجة وتوجد بشكل عام في بعض أنواع السمن والأطعمة المقلية والمنتجات المصنعة والمخبوزات. في ملخص: لزيادة مستويات الخصوبة، 4. يمكن أن تساعد الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات أيضاً في الحفاظ على وزن صحي، وتعزيز فقدان الدهون، كل ذلك مع المساعدة في انتظام الدورة الشهرية.