



اولین دوره توانمند سازی متخصصین طب ایرانی در حیطة زنان و ناباروری

شروع دوره: ۳۰ آذر ماه
مدت دوره: ۹۰ ساعت
چهارشنبه هر هفته
ساعت برگزاری: ۸-۱۰

با همکاری:
گروه علمی نسل طیب
انجمن علمی مامایی
انجمن علمی طب سنتی



برگزار کننده: دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی



حفظ جنین

از زایمان زودرس



نام مدرس: خانم دکتر فاطمه مرادی
نام مبحث: حفظ جنین - دو
تاریخ برگزاری: ۱۲ بهمن ۱۴۰۱



فهرست:

زایمان زودرس

- **علل زایمان زودرس**
- **علائم تهدید به زایمان زودرس**
- **پیشگیری از زایمان زودرس**
- **پیگیری زایمان زودرس**

پیشنهاد چند غذای حافظ جنین

در پایان این جلسه شما قادر خواهید بود:
با تدابیر طب ایرانی، زایمان زودرس را به تعویق بیندازید.



Threatened abortion



Spontaneous abortion

Threatened Preterm birth

اتساع سرویکس توسط انقباضات منظم رحمی
قبل از هفته ۳۷ حاملگی

Preterm birth

تولد نوزاد قبل از ۳۷ هفتگی



اسقاط

به از دست دادن جنین در هر سنی از بارداری

Miscarriage

و

Preterm labor

علل زایمان زودرس مشابه علل سقط

درمان مشابه (توجه علت اصلی)

درمان های موضعی مانند آبزین ها یا ضماد های قابض



علل اسقاط از دیدگاه طب ایرانی

۱	علل جنینی	مرگ جنین ضعف جنین															
۲	علل خارجی	تغییرات غیر طبیعی در هوا نادرستی الگوی غذا خوردن و یا نوع غذاها (مثل پر خوری یا گرسنگی شدید، خوردن چیزهای بسیار تند یا ترش یا سرد) حمام طولانی مدت زیاده روی در فعالیت بدنی یا بی حرکتی زیاده روی در نزدیکی جنسی حالات روانی مثل غم یا ترس شدید داروها و سموم مثل مسهل ها یا داروهای مقعدی / واژنی ضربه															
۳	علل مادری	<table border="1"> <tr> <td rowspan="10">صلابت ورم ورم صلب دهانه رحم</td> <td>سده</td> <td>ساختاری</td> <td rowspan="10">علل رحمی</td> </tr> <tr> <td>بواسیر رحم</td> <td rowspan="10">غیر ساختاری</td> </tr> <tr> <td>استرخای اغشیه</td> </tr> <tr> <td>انخراق اغشیه</td> </tr> <tr> <td>قروح رحم</td> </tr> <tr> <td>کشادی فم رحم</td> </tr> <tr> <td>تنگی عروق رحم</td> </tr> <tr> <td>سوء مزاج رحم</td> </tr> <tr> <td>ضعف رحم</td> </tr> <tr> <td>کثرت ریج</td> </tr> <tr> <td>کثرت رطوبت</td> </tr> </table>	صلابت ورم ورم صلب دهانه رحم	سده	ساختاری	علل رحمی	بواسیر رحم	غیر ساختاری	استرخای اغشیه	انخراق اغشیه	قروح رحم	کشادی فم رحم	تنگی عروق رحم	سوء مزاج رحم	ضعف رحم	کثرت ریج	کثرت رطوبت
صلابت ورم ورم صلب دهانه رحم	سده	ساختاری		علل رحمی													
	بواسیر رحم	غیر ساختاری															
	استرخای اغشیه																
	انخراق اغشیه																
	قروح رحم																
	کشادی فم رحم																
	تنگی عروق رحم																
	سوء مزاج رحم																
	ضعف رحم																
	کثرت ریج																
کثرت رطوبت																	
		<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td>علل خارج رحمی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>سوء مزاج کل بدن</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>خونریزی یا اسهال شدید</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>چاقی یا لاغری مفرط</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>بیماری مادر مثل درد یا تب</td> <td></td> </tr> </table>			علل خارج رحمی		سوء مزاج کل بدن			خونریزی یا اسهال شدید			چاقی یا لاغری مفرط			بیماری مادر مثل درد یا تب	
		علل خارج رحمی															
	سوء مزاج کل بدن																
	خونریزی یا اسهال شدید																
	چاقی یا لاغری مفرط																
	بیماری مادر مثل درد یا تب																
۴	علل پدری	سوء مزاج بیضه رقت منی															



- باز شدن یا گشادی دهانه رحم که در هنگام بزرگ شدن جنین نمی تواند آن را نگه دارد
- رطوبت زیاد رحم که سبب لغزاندن جنین رو به پایین رحم می شود
- سوءمزاج سرد رحم که منجر به تجمع رطوبت در دهانه رحم شود
- وجود سوءمزاج گرم یا سرد رحم که منجر به عدم تغذیه مناسب جنین شود
- وجود ریح یا باد در رحم
- اشکال در مشیمیه
- لاغری بدن مادر
- ضربه
- جماع بسیار در بارداری
- استفاده از مسهل و فصد
- دویدن به اضطراب و سریع
- ترس شدید و غم بسیار
- حضور در مکان هایی که موجب افزایش رطوبت در بدن شود (مانند استخر)
- خوردن ادویه های تند یا بسیار ترش
- تحمل زیاد گر سنگی و تشنگی
- بیماریهایی که در آن فلج و سستی اعصاب است
- اگر غذای مصرفی مادر ناکافی باشد، جنین ضعیف، بیمار و سقط می شود
- اسهال
- عطسه و نزله



ریح رحم

احساس کشیدگی در رحم

(بدون احساس سنگینی)

سوء هضم و نفخ

اذیت با غذاهای نفاخ

رطوبت رحم

ترشحات زیاد رحم

زیادی آب دهان

پلک‌های پف‌آلود

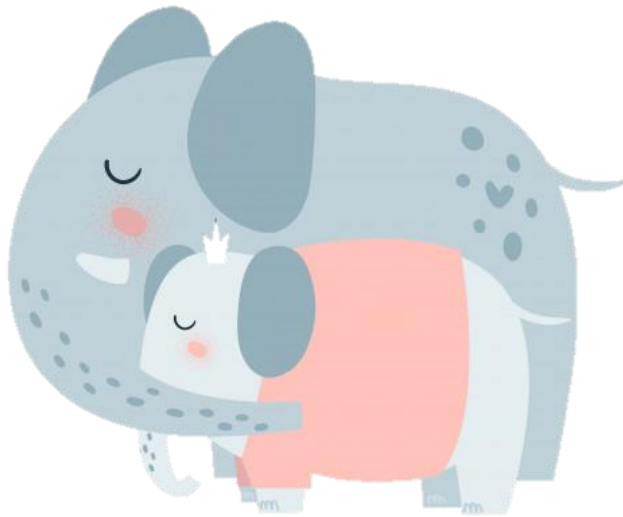


رعایت بیشتر تدابیر بارداری

✓ پرهیز از مصرف مواد لعابدار و آبدار

✓ استراحت نسبی

✓ پیاده روی ملایم در سابقه قبلی نارسایی سرویکس



قبضات

حافظات جنین



➤ درمان سبب اصلی اسقاط

← قبل از اقدام به بارداری بعدی، در خانم‌هایی با سابقه‌ی قبلی

➤ پیشنهادات درمانی در خانم باردار (تهدید به زایمان زودرس)

✓ رطوبت مزلقه (شل کننده دهانه رحم) ← نارسایی سرویکس

✓ ریح غلیظ (تشنج ریخی رحم) ← انقباضات زودرس رحم



نزله و عطسه

عدم مواجهه با هوای
خیلی سرد و خیلی گرم

پوشاندن بدن خصوصا
ناحیه سر

پرهیز از مصرف پیاز
خام، تره، شاهی و...

ریح رحم

درمان رطوبت گوارش و
رحم

درمان یبوست و نفخ
گوارشی

تحلیل ریح رحم

رطوبت رحم

پاکسازی رطوبت گوارش
و رحم

پرهیزها

قابضات خوراکی و
موضعی



• رعایت بیشتر آداب خوردن و آشامیدن

• نخوابیدن بعد از غذا. خواب سر شب



• شربت جالینوسی اق غ بعد از هر غذا

• گلقد اق چایخوری صبح و شب

• شستشو با آب و سرکه

• قرصهای خوراکی یا شیاف های واژینال پروبیوتیک



• مواد لعابدار

• مواد رطوبت بخش مانند:

آش و سوپ

میوه های آب دار

آب زیاد

لبنیات

غذاهای آب پز



• تماس طولانی مدت با آب

خشک نگاه داشتن ناحیه تناسلی



- توصیه به مصرف غذاهای تفت داده شده، سرخ شده یا کبابی
- پاشیدن شوید، زیره یا سماق لابلای برنج



• رب به بعد از غذا

• ضمادهای قابض: پوست انار، مورد و... (پوست پسته؟)



- درمان رطوبت گوارش و رحم. پرهیز از مواد رطوبت بخش مخصوصا سرد
- درمان یبوست و نفخ گوارشی. پرهیز از مواد نفاخ

- پاشیدن شوید و زیره لابلای برنج
- دمنوش زیره سبز نیمکوب ۱ قاشق چایخوری تا مرباخوری بعد از شام

- مالیدن روغن گل سرخ (ترجیحا پایه روغن زیتون) به شکم
- هنگام انقباضات دردناک
- روزی یکبار

- پودر نارگیل با شکر ۱-۲ ق غذاخوری روزی دو بار (حافظ جنین)



• پرهیز از مصرف مواد نفاخ، سرد، آب زیاد

• پرهیز از حمام داغ یا طولانی

• نرمشهای گودی کمر

• منیزیوم





غذاهای حافظ جنین



در تدابیر عوامل و مخصوصا کثرت اسقاط به طور پراکنده به «حفظ جنین» اشاراتی شده بود، که با توجه به محدودیت ما برای تجویز داروها در خانم های باردار، نیاز به بررسی این موضوع وجود داشت.

حافظات جنین در کتب حکما، عنوان یا تیتراجدایی ندارند، بنابراین جستجوی بیشتر این مفردات، در متون طب ایرانی ضروری است.

➤ حفظ جنین، حافظ جنین

➤ ادویه قلبیه و مفرحات، حافظ جنین و مانع سقط هستند.

➤ تجویز ایمن اکثر این مفردات در بارداری!؟



الف) هر جوارش و ترکیبی که حاوی مفرده **خوشبو**، لطیف و بدون حرارت شدید باشد
مانند: **مصطکی** که با شکر، قند یا نبات ترتیب داده باشند

ب) مفرداتی که به علت **قابض** بودن، ضمن تقویت لگن و رحم، حافظ جنین هستند
مانند: به و رب یا شربت غوره

ج) ملینات ملایم و **مقوی احشا**
مانند: گل‌قند، یا گلسرخ خشک خیسانده در گلاب با شکر

د) ادویه **قلبیه** ...



د) ادویه قلبیه و مفرحات مانند:

- **مفردات غذایی:** زرده تخم مرغ (خون تولید شده با خون تغذیه شده توسط جنین مشابهت زیادی دارد)، گوشت و ماء اللحم

- **میوه‌ها:** سیب، گلابی، آمله، میوه مورد، اترج

- **داروها:** گل سرخ، گلاب، نعنا، برگ درخت انگور

- **معدنی‌جات** به صورت خوراکی یا حمل کردنی: مروارید



○ خوردنی های بهی!

- رب به
- فالوده به
- آب به
- مربای به
- شربت به
- به پخته یا کبابی
- خورش / خوراک به
- دمنوش به
- حلوای به



• مفرح

- مقوی قلب و مغز و معده و کبد
- مقوی روح نفسانی و حیوانی
- حافظ جنین از سقط
- کاهش تهوع

• بعد از غذا: ملین

• قبل از غذا: یبوست آور



○ خوردنی های سیبی!

- ✓ آب سیب
- ✓ فالوده سیب
- ✓ رب سیب
- ✓ مربای سیب
- ✓ شربت سیب
- ✓ سیب پخته (کمپوت)
- ✓ خورش / خوراک سیب
- ✓ دمنوش سیب
- ✓ حلوائ سیب
- ✓ حلقه سیب خشک
- ✓ سویق سیب و شکر



• مفرح

• مقوی قلب و مغز و جگر و معده

• طعم و بوی سیب

• یبوست با سیب؟



• مولد خلط صالح

• مقوی کبد

• نفاخ

• طعم انار

• هسته انار

• بعد از غذا

• رب انار



❖ یک تا سه عدد سیب درختی را پوست گرفته و رنده کنید. به آن گلاب و شیره انگور و کمی آبلیمو اضافه کنید، هم بزنید و میل کنید.
(حذف زعفران و عسل)

❖ یک دوم پیاله به، که رنده ریز کردید همراه با دو قاشق چایخوری شیره انگور، نیم ساعت بعد از ناهار یا شام میل کنید.
بهتر است به رنده شده را بخارپز کنید یا در مایکروویو کمی بپزید.



ملس:
آبغوره + شیره انگور

بدون زعفران
چلو سماق



یکعدد به را نگینی خرد کرده و با آب کم بگذارید کاملا بپزد و له شود.
سپس در ظرف شیشه ای بریزید و بعد از خنک شدن در یخچال نگهداری کنید.
ا ق غ بعد از هر وعده غذایی از آن میل کنید.
این رب چون نگهدارنده یا شیرینی ندارد، ممکن است بعد از یک هفته کپک بزند.

خواص درمانی ربی که با آب میوه به تهیه شود، بهتر است.
به معطر و شیرین (اصفهان) را انتخاب کنید.

اگر طعم به کاملا شیرین نبود، حین پخت کمی نبات به آن اضافه کنید.



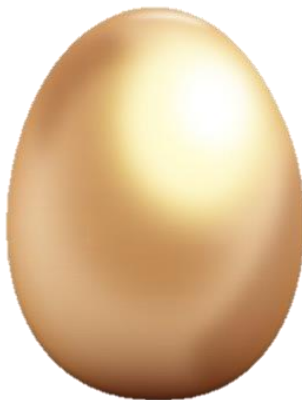


- به یا سیب را با آب پزید تا کامل له شود.
- هنگام پخت مقداری گلاب هم اضافه کنید.

- آخر پخت مقداری شکر یا پس از خاموش کردن گاز مقداری عسل / شیره انکور اضافه کنید.
- در آخر هم مقداری مغز پسته بوداده خرد شده به آن اضافه کنید.



- افزایش محتوای مواد مغذی در خانم های باردار
- کولین (کاهش هموسیستئین)
- غنی از آنتی اکسیدان
- ویتامین دی



- غذائیت بالا
- تولید خون مناسب
- هضم سریع
- برای تغذیه جوجه مرغ
- تقویت بدن، قلب و مغز
- قابض
- مفرده قلبیه



هضم سخت

سفت آب پز

نیمرو

خاگینه / کوکو / املت

هضم راحت

زرده عسلی نیم‌بند: از بهترین مقویات زودهضم در خونریزی ها



■ قابض بودن «زرده» تخم مرغ ← کاهش انواع خونریزی ها
■ جوشاندن تخم مرغ در آب و سرکه ← افزایش قبض

زرده «عسلی» ← تقویت عمومی
در فرد دچار ضعف هاضمه

نیمرو / خاکینه ← بندآورنده بهتر خونریزی / تقویت عمومی
در خانم بارداری که مشکل معده ندارد



مصرف خاکینه شیره را بدون آرد
و به مدت محدود (مثلا سه روز) توصیه کنید
اگر از آن اثرات مفیدی مشاهده کردید
هر روز یا یکروز در میان تا زمان قطع خونریزی بیمار، ادامه دهید.

یک قاشق مرباخوری (۶ گرم) کره حیوانی گاوی، در قابه ذوب شود.
یک عدد تخم مرغ رسمی، با دو قاشق سوپخوری (۲۵ گرم) شیره انگور،
و اندکی نمک، کاملا زده شود، و در قابه ریخته و سرخ شود.

تأثیر روش‌های مختلف پخت تخم مرغ بر خواص آن از دیدگاه طب ایرانی

ملیحه تیرایی^۱، فاطمه مرادی^{۲*}، فاطمه نجات‌بخش^۳

۱. استادیار، گروه طب سنتی ایرانی، دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.

۲. دستیار دکتری تخصصی طب سنتی ایرانی، گروه طب سنتی ایرانی، دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران. (نویسنده مسؤول)

Email: dfmoradi@gmail.com

۳. استادیار، گروه طب سنتی ایرانی، دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.

دریافت: ۱۳۹۶/۳/۲۰ پذیرش: ۱۳۹۶/۶/۱۹

چکیده

زمینه و هدف: مواد مغذی تخم مرغ در سلامت اعضای مختلف بدن همچون مغز، سیستم قلبی متابولیک، سیستم عضلانی اسکلتی، پوست و چشم‌ها نقش مهمی دارند. جهت حفظ بالاترین محتوای مواد مغذی تخم مرغ، پخت و پز مناسب آن توصیه می‌گردد، اما تحقیقات بالینی خاصی بر نقش نوع پخت تخم مرغ بر خواص غذایی و درمانی آن انجام نشده است. به همین دلیل، این مطالعه به گردآوری و بررسی مباحث مربوط به انواع روش‌های طبخ تخم مرغ بر اساس متون طب ایرانی و مقایسه آن با منابع تغذیه نوین پرداخته است.

مواد و روش‌ها: بررسی حاضر، یک مطالعه مروری است که در آن منابع طب ایرانی در نرم‌افزار طب‌النور (نسخه ۱/۵) و بانک‌های الکترونیکی فارسی، سایت‌های PubMed، Google Scholar، ScienceDirect، Embase و وبسایت‌های مرجع سلامت آب و غذای آمریکا مورد جستجو قرار گرفتند. در نهایت یافته‌های به دست آمده مورد طبقه‌بندی و تحلیل محتوا قرار گرفت.

یافته‌ها: در کتب طب سنتی ایران، علاوه بر اشاره به خواص قسمت‌های مختلف تخم مرغ، به آثار متفاوت روش‌های متنوع طبخ تخم مرغ پرداخته شده است. حکمای این مکتب طبیبی، دست کم پنج روش پخت را مطرح نموده‌اند که شامل اندک گرم‌شده، عسلی، سفت آب‌پز، نیم‌رو و خاگینه می‌باشد. در این متون خواص درمانی هر یک از این موارد و کیفیت هضم و گوارش آن‌ها در بدن به تفکیک مورد بررسی قرار گرفته است. از بین پنج روش اصلی پخت تخم مرغ، بر روی اثرات درمانی و گوارشی زرده عسلی تأکید بیشتری وجود دارد، چراکه هضم راحت آن منجر به ظهور بهتر اثرات مفید زرده تخم مرغ می‌شود.

نتیجه‌گیری: با وجود آنکه حکمای طب ایرانی، روش‌های متنوعی را برای طبخ تخم مرغ مطرح نموده‌اند، راحتی هضم یکی از مهم‌ترین فاکتورهای تصمیم‌گیری آن‌ها برای پیشنهاد نوع روش طبخ جهت تجویزهای درمانی آن می‌باشد. این در حالی است که در تحقیقات تغذیه نوین، بدون توجه به روش پخت تخم مرغ، در مورد تأثیر استفاده از آن در بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی یا دیابت مطالعه صورت گرفته است. با توجه به آنکه بسیاری از موارد ذکر شده از تخم مرغ در متون طب ایرانی طی بررسی‌های علمی نوین مورد تأیید قرار گرفته است، به نظر می‌رسد که مطالعات بالینی بر مطالب مرتبط با تخم مرغ در این متون در شناخت بهتر آثار درمانی آن راه‌گشا باشد.

واژگان کلیدی: تخم مرغ؛ روش‌های پخت؛ تخم مرغ عسلی؛ نیم‌پزشت؛ طب سنتی ایران؛ طب ایرانی





<http://www.ijwhr.net>

doi 10.15296/ijwhr.2022.25

Open Access

Original Article

IJWHR

International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences
Vol. 10, No. 3, July 2022, 141-147
ISSN 2330-4456

The Effects of a Special Food (Fried Eggs With Grape Molasses) on Threatened Miscarriage in Combination With Conventional Therapies: A Randomized Clinical Trial



Fatemeh Moradi¹, Malihe Tabarraei^{1*}, Sedigheh Hantoushzadeh², Mahdi Sepidarkish³, Fatemeh Nejatbakhsh^{1,4}, Khadijeh Mirzaei⁵, Soodabeh Bioos¹

Abstract

Objectives: Threatened miscarriage is a common disorder in early pregnancy and is seen in 20% of pregnant women. Currently, there is no effective therapeutic solution for this condition. This study aimed to determine the effects of a special food (fried egg with grape molasses) on threatened miscarriage in combination with conventional therapies.

Materials and Methods: This randomized controlled clinical trial was conducted on 93 pregnant women with mild or moderate vaginal bleeding up to 16 weeks of gestation in two groups. The control group (n = 47) used progesterone 400 mg suppository daily with abstinence from sexual intercourse and physical activity. The intervention group (n = 46) consumed fried eggs with grape molasses and the routine treatment like the control group. The treatment was considered successful if the pregnancy continued up to 20 weeks. Finally, the risk of abortion (miscarriage rate) and the duration of vaginal bleeding were compared between two groups.

Results: The risk of abortion in the control group was about 26% (12 of 45 pregnancies), while in the intervention group, it was 15% (7 of 45 pregnancies). This result was not statistically significant between the two groups (Risk ratio: 0.69, 95% CI: 0.37-1.30, $P=0.197$). Additionally, no significant difference was detected regarding the duration of vaginal bleeding between the intervention and control groups ($P=0.699$).

Conclusions: There is no significant statistical relationship between the consumption of "fried eggs with grape molasses" and reduction of abortion risk.

Keywords: Threatened abortion, Eggs, *Vitis*, Functional food, Persian Medicine

<http://www.ijwhr.net/text.php?id=655>



گوشت‌های زودهضم

- کبابی
- گریل
- آب‌پز با آب کم (تفت داده شده)
- ✓ گوشت خالی
- ✓ خورشت سیب، به یا خلال پسته

عصاره یا آب گوشت



دو سه قوطی کبریت گوشت گوسفند، نخودی ریز شود
+ سماق
+ گلاب، آب سیب یا به (یا رنده شده آنها)
در شیشه مربای در بسته، ریخته شده
و داخل قابلمه آب، حرارت داده شود تا آب بیندازد.

چند قاشق عصاره گوشت به دست آمده را میل کنند
و یکساعت قبل و بعدش چیزی نخورند.

می توان به این بیماران، خورش سیب، به یا خلال پسته با گوشت گوسفند توصیه شود.



یکی از بهترین میوه‌ها

غذائیت بالایی

✓ مولد خون صالح

مقوی بدن

✓ برای درمان ضعف احشا



عصاره برگ مو / رب غوره / آب غوره

«حافظ جنین» و مانع سقط

**Persian Medicine****The potential role of grape (*Vitis vinifera L.*) in prevention of threatened abortion via immunomodulatory and anti-inflammatory abilities: a hypothesis**

Malihe Tabarraei¹, Mozghan Mehriardestani², Sharareh Hekmat², Fatemeh Nejatbakhsh¹, Fatemeh Moradi^{1,*}

¹Department of Traditional Medicine, School of Persian Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran. ²Department of Traditional Pharmacy, School of Persian Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

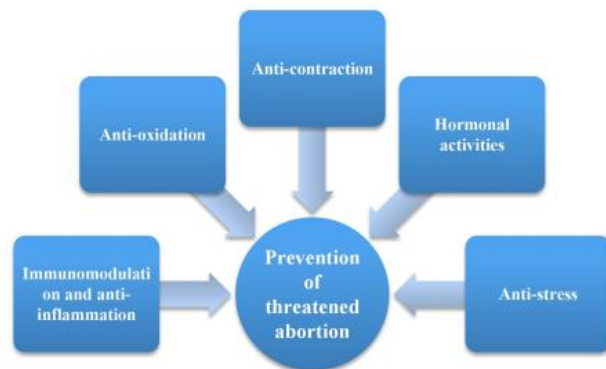
*Corresponding to: Fatemeh Moradi, Department of Traditional Medicine, School of Persian Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran. E-mail: dfmoradi@gmail.com.

Highlights

This paper proposed a hypothesis that grape (*Vitis vinifera L.*) could control threatened abortion due to its immunomodulatory and anti-inflammatory, anti-oxidant, anti-contraction, hormonal and anti-stress activities.

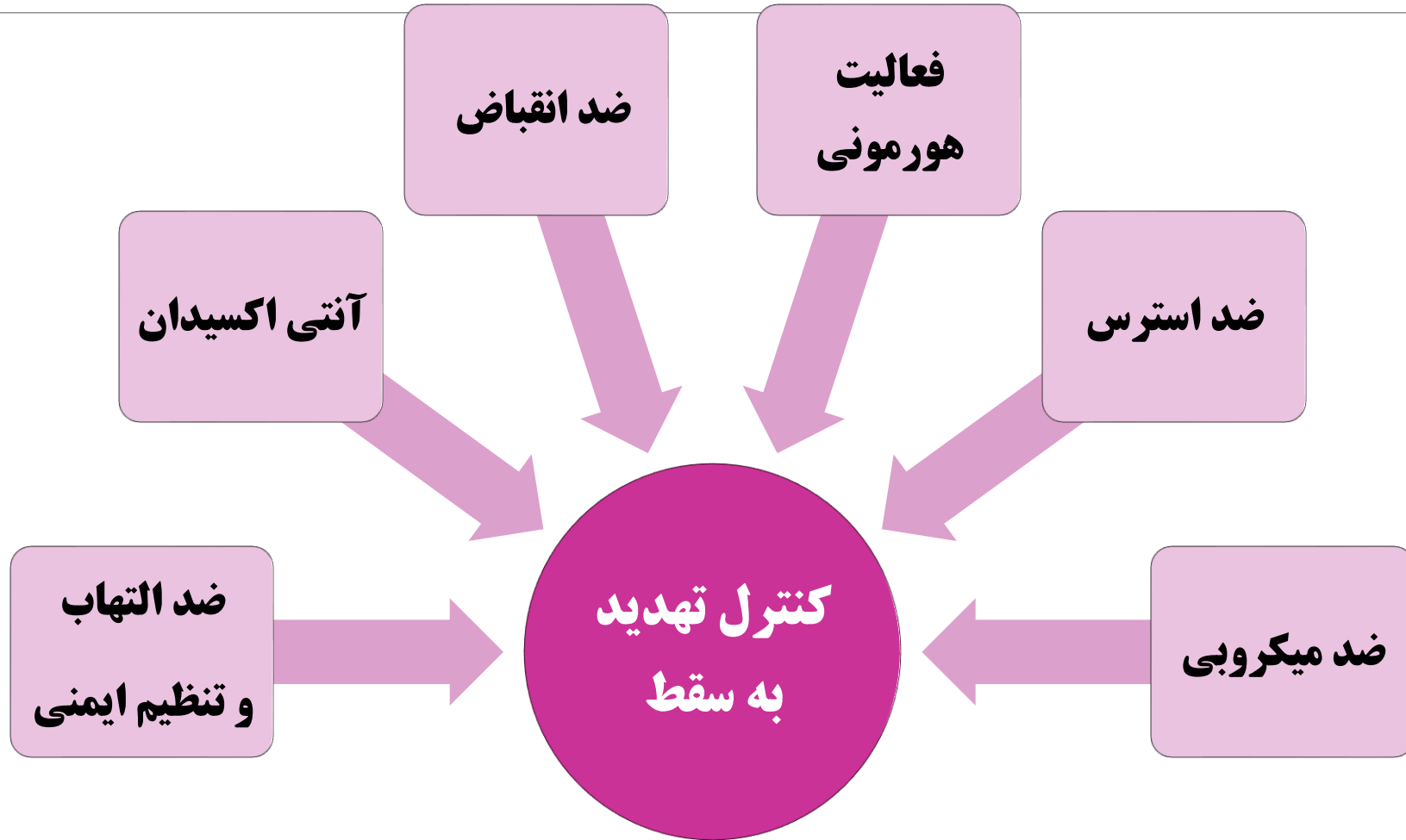
Traditionality

According to the records of traditional Persian medicine literatures, Grape (*Vitis vinifera L.*) had the function of fetal protection. Grape and grape molasses could produce good blood *humor*, the basic substances and fluids found in human body. As mentioned in *Makhzan al-Advieh* (1670 A.D.-1749 A.D.) and *Tohfah al-Momenin* (16th century), the leaf extract of Grapevine could prevent abortion. Rhazes, a great scientist of the 9th century A.D., also pointed out that unripe grapes juice could fortify the stomach of pregnant women and prevent the fetus from abortion in *Al-Hawi* (854 A.D.-925 A.D.).



<https://www.tmrjournals.com/tmr/EN/10.12032/TMR20190403113>

اثر انگور بر سقط





1/2



آموزش طرز تهیه
حریره بادام و شیره

@drfamoradi

کانال ارتباطی در تمام شبکه های اجتماعی:

- استفاده از شیره انگور در:
خورشتها، خاکینه، مربا یا فالوده
- شربت شیره و گلاب (\pm لیموترش)
- فرنی
یا حریره
یا شیره بادام با شیره انگور



drfamoradi
Tehran, Iran



- سفوف با شکر
- جوشانده
- لوز نارگیل
- حریره نارگیل و به

• [در ریح رحم] تناول نارگیل با شکر خاصیت عجیب در حفظ جنین دارد.



- غوره
- به ترش
- انار
- سماق
- سنجد (بدون هسته)

- سماق لابلای برنج
- سماق در عصاره گوشت
- سماق با کبابها

- سویق برنج یا سنجد



نشاسته

مسقطی با شربت به و نشاسته

مسقطی با آب انار و نشاسته

برنج

فرنی ها

ریختن مواد لابلای برنج

طبخ برنج

آرد کندم

حلوا

کاچی

خاگینه



عوارض احتمالی	نتایج	روش مطالعه	نوع مطالعه	نام علمی، نام رایج
عارضه جانبی گزارش نشده است.	مصرف یک روز در میان سیب در والدین، باعث افزایش معنی دار تعداد نوزادان، بدون تغییر در نسبت جمعیتی آن ها می شود.	۱۵۰ موش بین سه گروه تقسیم شدند. گروه کنترل غذای استاندارد و مداخلات انجام شده مصرف سیب زرد خردشده یک روز در میان و دوروز در میان بود. دریافت غذا از ۲۱ روزگی تا زمان بلوغ ادامه داشت. سپس جفتگیری انجام شده و رژیم غذایی تا پایان باروری و وضع حمل ادامه یافت.	حیوانی (۵۱)	Malus domestica Borkh. سیب
در سه مورد میگرن مادر گزارش شد. ولی در مجموع عارضه جانبی خاصی بر روی نوزاد مشاهده نشد.	مصرف آب انار باعث کاهش احتمال آسیب مغزی و کاهش میزان سقط جنین، با احتمال افزایش خونرسانی جفت می شود.	۹۹ مادر باردار ۳۴-۲۴ هفته با مشکل محدودیت رشد داخل رحمی، روزانه ۲۳۶.۵ میلی لیتر آب انار از زمان ورود به مطالعه تا انتهای بارداری استفاده نمودند	کار آزمایشی بالینی دوسوکور (۵۲)	Punica granatum L. انار
هیچ عارضه نگران کننده ای در این مطالعه مشاهده نشد.	مصرف دوز بیشتر دوکوز و هگزانوئیک اسید (۱۳۳ میلی گرم)، طول بارداری را ۷ روز بیشتر کرد. به نظر می رسد با مهار سنتز پروستاگلندین و خنثی کردن مولکول هایی که باعث انقباض رحم می شوند، این کار انجام می شود.	۳۵۰ مادر باردار بین ۲۴ و ۲۸ هفته مراجعه کننده به کلینیک سرپایی دولتی، اسید دوکوزا هگزانوئیک (۳۳ یا ۱۳۳ میلی گرم) را از یک تخم مرغ در روز، تا زمان زایمان دریافت کردند.	کار آزمایشی بالینی دوسوکور تصادفی (۸۳)	Docosahexaenoic acid دوکوزاهگزانوئیک اسید تخم مرغ
عارضه جانبی گزارش نشده است.	مصرف رژیم غذایی حاوی کولین با کاهش خطرات نقایص لوله عصبی همراه بود.	مصابحه های حضوری با ۴۲۴ مادر دارای نوزاد مبتلا به نقص لوله عصبی و ۴۴۰ مادر دارای نوزاد سالم، طی سال های ۱۹۹۱-۱۹۸۹ در کالیفرنیا، انجام و برای ارزیابی میزان مصرف مواد مغذی، از پرسشنامه استاندارد استفاده شد.	مورد- شاهدهی (۴۸)	Egg Choline کولین تخم مرغ



با تشکر از:

دکتر سمیه فتعلی

دکتر سمیه ماهروزاده

دکتر مژگان مهری

دکتر پانته آ شیرویه

دکتر مریم عظیمی

دکتر الهام ابراهیمی

سرکار خانم زینب سام کن

با آرزوی سلامتی و امنیت برای شما عزیزان



دکتر فاطمه مرادی



دختر سالم
مادر سالم
جامعه سالم

