

## Лучший контрацептив – фастфуд

Современным людям в скором будущем, а возможно, уже и сейчас, необходимо будет делать выбор между фастфудом и детьми, так как учёные выяснили, что частое поедание фастфуда приводит к бесплодию. К таким выводам пришла группа исследователей из Австралии и Великобритании. Результаты своих наблюдений они опубликовали в журнале Human Reproduction.

В течение нескольких лет учёные наблюдали за 5598 женщинами в возрасте от 18 до 43 лет, пытающимися забеременеть.

Все испытуемые проходили опрос на приеме у акушерки на ранних сроках своей первой беременности. Пациентки рассказывали, что входило в их рацион за месяц до зачатия, — отдельные вопросы анкеты касались фруктов, зелени, рыбы и фастфуда. Также записывались данные о том, сколько времени пара пыталась зачать ребёнка. Те, кто не смог забеременеть в течение года, считались бесплодными.

Учитывались такие факторы, как курение, употребление алкоголя, рацион питания, возраст женщины и индекс массы тела.

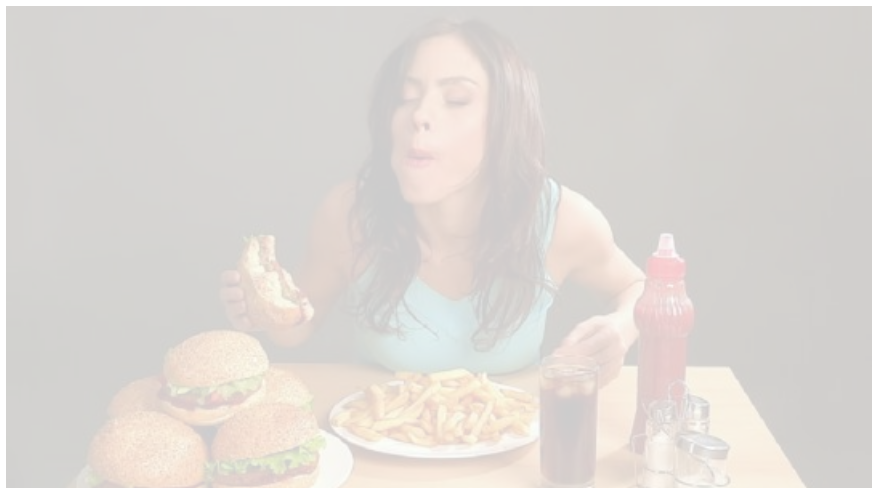
В итоге выяснилось, что регулярное потребление фастфуда вдвое повышает риск бесплодия у женщин. В то же время нехватка фруктов в рационе повышает риск бесплодия на 50%, а вот их потребление несколько раз в день, наоборот, увеличивает шансы зачатия.

*«Среди участвовавших в исследовании женщин 39% забеременели в первый же месяц, а больше года потребовалось 8%. Среди женщин, потребляющих меньше всех фруктов, риск бесплодия вырастает до 12%. Также рост риска бесплодия с 8 до 16% наблюдался среди женщин, потреблявших четыре и более порции фастфуда в неделю», - рассказывает Радж Матур, автор исследования.*

А вот употребление овощей и рыбы никак не влияет на развитие бесплодия.

Учёные объясняют, что, вероятнее всего, поедание фастфуда и возникающие трудности с зачатием связаны с жирными кислотами и влиянием их на яйцеклетку. Так как фастфуд богат жирами, сахаром и солью, которые могут повлиять на обмен веществ. К тому же калорийная и сладкая еда повышает риск развития депрессии на 60%.

Автор: Миша Ковальски  
© Babr24.com



👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)



Автор текста: **Миша Ковальски**, научный обозреватель.

На сайте опубликовано **1654** текстов этого автора.

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

## **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot\_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

## **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)