

Бесплодие может быть вызвано образом жизни и диетой.

Некоторым женщинам, которые страдают от бесплодия, для того, чтобы забеременеть необходимо изменить образ жизни и диету. Американские ученые считают, что большинство случаев бесплодия из-за нарушения процесса овуляции у здоровых женщин связаны с неправильным образом жизни.

Исследователи выяснили, что для того, чтобы решить проблему бесплодия большинству женщин необходимо уменьшить потребление мяса и увеличить в рационе количество овощей и фруктов. В диете женщины, стремящейся забеременеть, должно быть умеренное количество молочных продуктов с высоким содержанием жиров, мультивитаминов и продуктов, содержащих железо.

Что же касается образа жизни, то представительницам слабого пола необходимо увеличить физическую активность, бросить курение и употреблять кофе и алкоголь в умеренных количествах.