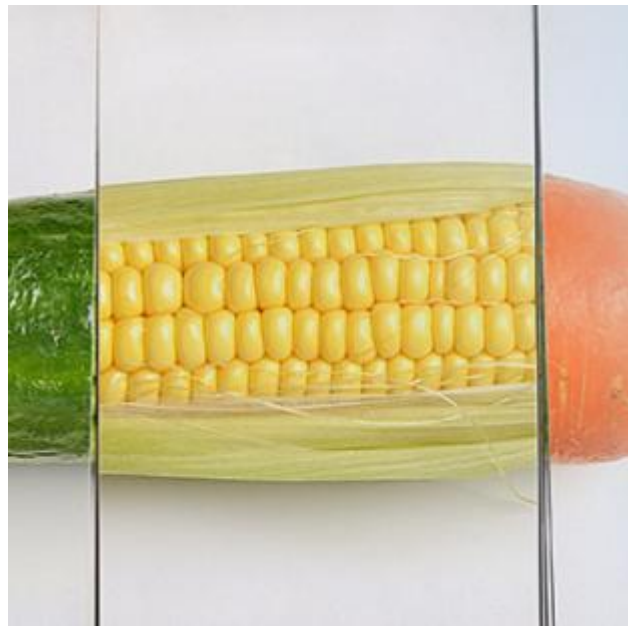


????? > 7 ????? ??????? ?? ??????? ?? ??????? ?? ??????? ?? ??????? ?? ???????

????????? ?? ??????

X

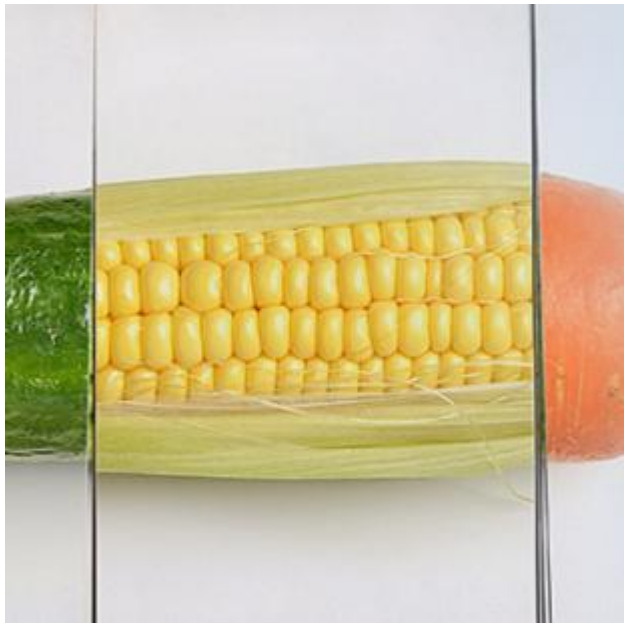


**7 ?????? ?????????? ??? ?????????? ?? ?????????? ??? ?????????????? ???  
????? ??? ????????????????**

? ?????? ?????????? ?? ????? ?? ????? ??????? ?? ?????????? ??????? ??? ?????????????? ???, ?????? ??? ??  
????? ?????????????????? ?????????? ?????? ?????? ??? ?????? ???.

<https://www.nestlebaby.gr/diatrofi-prin-tin-egkymosini> [1]

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



7 ?????? ?????????? ??? ?????????? ?? ?????????? ???  
????????????? ??? ?????? ??? ?????? ????????????????

? ?????? ?????????? ?? ?????? ?? ?????? ?????????? ?? ?????????????? ?????????? ??? ?????????????? ???, ?????? ??? ??  
????? ?????????????????? ?????????? ?????? ?????? ??? ?????? ???.

?????????, ?????????????? 20th, 2021

- <sup>[5]</sup>
- ??????????? [1]
- ???????????

??? ????? ?????? ?? ?????????????? ??????? ?? ?????? ????????, ? ?????? ?? ??????? ?? ??? ??? ???  
??? ??????, ? ??????? ?????????? ?? ? ?????????????? ?? ??????? ?? ?? ??? ?????????????? ?????? ??  
????? ??????? ?? ?????????? ???. «????? ?? ????? ?? ?????????, ? ????????? ?? ? ?????? ?????  
??? ??????? ?? ??????????? ?? ?????? ?? ?????? ?? ?????????????? ??????? ???» , ?????? ?  
Roberta Portes, ??????????????? Nestlé Nutrition.

«??? ??????? ?????????? ??? ?? ? ??????? ?????????????? ?? ?????????????? ?????????? ??  
????????? ?????????? ?? ? ?????????????????? ? ?????? ?? ?????? ?????? ?????????????? ?? ?? ? ?? ?????? ??  
????????????? ??????? ???» , ?????????? ? Portes. «? ?????????? ?? ?????????? ?????????? ??????????  
????????, ??????????, ?????????????? ?? ??????????, ? ?????????? ? ?????? ?????????? ?????? ?????  
????? ?????? ?? ?????????, ?????????????? ? ? ? ? ?????????? ?????????? ?????? ?? ?????????? ??  
????????????? ? ??????????».

**? ?????????? ?? ????????**

??? ?????????????? ?? ?????? ?? ? ??????? — ??????? ?????? ??????? ?? ?????? ?????? ???????  
????????? ?? ?????????? ???. ?? ? ?? ?????????? ?????? ??, ? ?????????? ?? ?????????????? ??????????  
????????? ?? ? ?????????? ? ???????, ?????????? ?? ?????? ??  
????? ?????????? ?? ? ??????. ???  
?  
?????????????, ?????? ??  
?????  
????? ?

**1) ?????????????? ?? ?????? ?? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? [?]**

?? ???? ?????? ?????? ?????????? ?????????????? ?????????? ???? ?' ? ?? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?  
????? ?????????? ?????? ?????????????????????? ??????????  
??????  
????????? ???? . ?  
??  
??  
?? ?

**2) ?????????????? ?? ?????????? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? [?]**

?? ?????????????????? ??????, ????  
?? ?????????? ?? ?????? ?? ?????????? ???? . ??????????, ???? ?????????? ?? ?????? ??????  
????????????? ?????????? ?????????? ??????? ???????, ?????? ??  
?? ?????????????????? ?????? ??????. ???? , ?  
?? ?

**3) ?????????????? ?? ?????????? ?????????????? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? [?]**

??????  
????????????? ?? ?????????????? ??????  
?? ?????? ??????? ?? ?????????? ??  
????????????????? , ???? ?????? ??????  
?????????????  
????? ?

**4) ?????????????? ?? ?????????????? [?]**

????? ??? ?? ?????????? ??? ?????????????? ?? ??????? ??????? ?? ?????????? ?????? ???????  
????????? ??? ??????? ?? ????? ??????. ??????????, ?? ?????????? ?????? ?????? ??? ? ??????  
?????????? ??? ????? ?????????, ?????? ?????????? ?????????? ??? ?????????????? B ??? ??????? ????  
??? ?? ?????????? ??? ?????? ?? ?????????? ??????????. ??? ?????? ?????? ??????? ?????? ??  
????????????????? ?????????????, ??? ?????????????? ?????????? ?????????? ??????? ??, ??????? ???  
?????????????. ?? ?????? ??? ?????? ?? ?????????? ??? ?????????????????? B ??? ?????? ??????? ??? ???????  
??? ?????????? ????????????? ?? ?????????? ?????????????. ? ?????????? ??? ? ?????????????? ??????????? ??????  
????????????? ??????????? ??????????. ? ?????????? ?????? ?? ?????????? ?????????? ??? ?????? ??? ??? ?  
????????????? ?????????????? ?? ?????????????????? ?????????? ???. ??? ??? ??????? ??????? ????????,  
????????? ?? ?????????????? ??????? ???????, ???? ??????? ??? ??????? ? ?????????, ? ?????????? ???????  
????????? ??? ?????????.

**5) ?????????????? ??? ?????? ?? ?????????? ?????? ????????? [?]**

? ?????????????? ??? ?????????? ?????????? ??? ?????????????????? ?????? ??? ?????? ?????????? ?????? ??  
?????????? ??? ??????????????, ?????? ?????? ??? ?? ??? ?????????????? ??? ??????. ?????????????????? ?????????  
?????? ??????? ??? ?? ?????? ?????????? ?????????? ??????? ?? ?????????????? ?????????????? ??? ?????????? ???  
????????????? ??????????. ??? ?????? ??? ?????????? ??? ??????, ?????????? ?? ?????????? ?? ?????????? ??? ??  
?????????? ?????????????????? ??????? ??????????. ??????, ??? ??? ?????? ?? ?????????? ?? ??????? ?????? ??? ?  
?????????? ??? ?????????? ??? ?????? ?????? ??????, ?????? ?????? ??? ?????? ??????? ?? ??????? ??? ??????

**6) ?????????????? ?? ?????????? ?? ??????? ??????? [?]**

??? ?????????? ??????? ?????? ?? ?? ?? ?????????????????? ?????????????????? ??? ??????? ??????????, ??????? ?  
????????????? ?????????????? ?????????????, ?????? ??? ?????????????????? ??? ?????? ?????? ??????. ?????? ?? ??????  
????????? ?????????? ?????????????? ??????? ?????????????? ??????? ??? ??????????. ??? ?????????????? ?? ??????????????  
??? ??????? ?????? ??? ?? ??????????, ?????????????? ?? ?????????????????????? ??????? ??? ?????? ?? ???  
????????? ?????????? ???????, ?????? ??????????. ?????? ?? ??? ?????????????? ?? ?????????? ??????? ??? ??????????  
B6, ?????? ?????????? ?????????????? ?????????????? ??? ??? ?????????? ?????? ??? ??? ?????????????? ??? ?????? ??  
?????????? ??????, ??? ?????? ??? ?????????????? ??? ?????? ?????????? ?????? ??????????

**7) ?????????????????? ??? ?????????????????? ?? ??????? ??????? [?]**

? ?????????????? ?????????? ??????? ?????????????????? ??? ?????? ??? ?? ?????????????? ?????? ????. ?? ?????? ??????????  
????????????????, ??? ?????? ?? ?????????????????? ?????????? ???, ??? ?????????? B12, ? ?????? ??????  
????????????????? ??? ??? ?????????? ?????????? ??????????????????. ??????????, ?? ?????? ?????????? DHA, ??? ??????-  
3 ??????? ??? ??? ??????? ?? ?????????? ??? ?????????? ??? ??? ?????? ??? ?????????????????? ?????? ??? ??  
????????????????? ??????????????. ? ?????????? ?????????????????? ?????????????? ???????, ?? ?????? ?????? ??????  
????????????????, ??? ?????? ??????? ?????? ?? ??? ??? ?????????? ?????????? ?? ??????? ?????????????, ?????? ??  
????????? ?????????? ? ?? ?????? ??????

??????

Chavarro JE, Rich-Edwards JW, Rosner BA et al. Diet and lifestyle in the prevention of ovulatory disorder infertility. *Obstet Gynecol* 2007, 110:1050-8.

Lassi, ZS, Imam AM, Dean SV, Bhutta ZA. Preconception care: caffeine, smoking, alcohol, drugs and other environmental chemical/radiation exposure. *Reprod Health* 2014, 11(Suppl 3):S6. doi:10.1186/1742-4755-11-S3-S6.

Sharma R, Biedenharn K, Fedor J, Agarwal A. Lifestyle factors and reproductive health: taking control of your fertility. *Reprod Biol Endocrinol* 2013; doi:10.1186/1477-7827-11-66 [6]

Temel S, vanVoortst S, Jack B, Denktas S, and Steegers E. Evidence-based preconceptional lifestyle interventions. *Epidemiol Rev* 2014, 36:19-30.

[www.eatright.org](http://www.eatright.org) [7]

[www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov) [8]

**Sorry, you need to enable JavaScript to visit this website.**

3B%0