

全球精子危機 試試養精妙法

有國際研究團隊早前於《人類生殖醫學前沿》期刊(Human Reproduction Update)發表研究報告指，過去40年全球男性平均精子濃度減半，並且下跌情況正加速，情況令人擔憂。雖然團隊未知實際原因，但有專家猜測有可能是因環境因素，吸煙、飲酒、肥胖和不良飲食習慣等有關。有見及此，本報特別整理出多種天然增加精子量的方法，給大家作參考。若真的受精子濃度問題困擾，應尋求專業醫生的協助。

保持健康飲食

根據英國牛津期刊(Oxford Journals)的實驗，發現「實驗組」遵循較高油高糖的飲食，而「對照組」則吃較多的魚肉、雞肉、水果、蔬菜和穀物，最後發現飲食較健康的「對照組」，精子活動力和數量都相對增加。此外，可吃抗氧化食物幫助清除自由基(「氧」在體內新陳代謝後所產生的物質)和其他有害物質，能增加精子數量的抗氧化物質包括維生素C，如深綠色、黃綠色蔬菜、橙及番茄等。

「養精」餐單建議

番茄、海鮮、南瓜都是有助精子成長的食物，以下提供一星期菜譜給大家參考，但切記不要過量進食，以免弄巧反拙。

- 周日：醬燒南瓜
- 周一：麻辣豆腐
- 周二：椰菜炒羊肉
- 周三：韭菜炒蛋
- 周四：番茄牛肉湯
- 周五：蒜蓉蒸蝦
- 周六：清燉鱸魚湯



精子數量何謂少？

精子的數量，也是男性進行精液分析時的一項重要指標，因為精子數量稀少跟不孕有相當大的關聯性。根據世界衛生組織(WHO)定義，正常健康男性，每毫升(ml)精液應含有至少1,500萬精子數，或是精液的總精子數達3,900萬，每毫升總精子數低於1,000萬的男性，就視為不健康，也容易有不孕的情形發生。此外，荷爾蒙也會控制精子的產生與活動，如睪固酮(Testosterone)就是對精子數量及品質影響最大的荷爾蒙。

不吸煙不喝酒

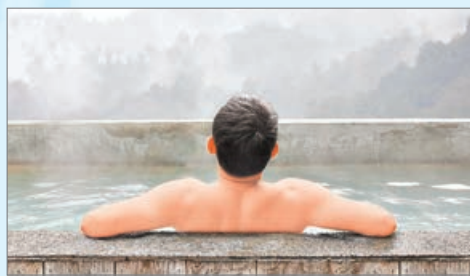
根據美國國家醫學圖書館(The United States National Library of Medicine)的研究發現，吸煙者的精子數量會持續減少；而酒精甚至毒品，也被發現會降低精子的製造數量。

排解生活壓力

在處於高度壓力下，人體會啟動防衛機制，以維持生命安全，所以不會把生殖功能作為第一優先。因此，大家應該找出壓力源頭並加以解決。若壓力嚴重並無法自行排解，可尋求醫療協助服用抗焦慮藥或抗憂鬱劑改善情況。

改穿四角內褲

精子生成需要的體溫會比平時身體的體溫低3至4度，太熱的環境不利精子成長，所以不要長時間騎腳踏車、泡溫泉及洗過熱的澡。至於穿太緊的內褲會讓睪丸溫度變高，溫度提高會導致精子活動力下降，精子數量也會減少，因此應把三角內褲換成寬鬆的四角內褲。



■長時間泡溫泉不利精子成長。

遠離反式脂肪

一項研究邀請共209位18至23歲的男性進行實驗，最後發現只要增加反式脂肪的攝取，精子數就會按比例減少。此外，也有研究發現反式脂肪會損害長鏈的多元不飽和脂肪酸，進而影響和精細胞的結合。日常的反式脂肪食物包括：炸雞、冬甩、薯條、瑞士卷及雞尾包等。



■冬甩含反式脂肪，少吃為妙。

補充體內葉酸

服用葉酸和鋅可增加精子數和其濃度，很多人以為葉酸只對女性有益，其實對男性也有益處，多吃生果、蔬菜及豆類都能增加體內葉酸。此外，由於身體不能製造鋅，因此要在食物中攝取，多吃蠔、帶子、海蝦及牛奶都有助鋅的吸收，增加精子活躍力。鋅與葉酸一起補充的話，可增加不育男性精子量達74%。

多運動不熬夜

根據西班牙加迪斯大學(University of Cadiz)教授米高安洛斯特進行的研究顯示，45位常久坐、肥胖的男性，進行16周有氧訓練，每次50分鐘，每周3次，最後發現他們的精子數量和濃度都有增加。此外，盡量在11點前上床睡覺，如因事情繁忙不能準時入睡，也盡量讓自己每天至少睡6至8小時。



■多運動有效改善精子下跌情況。