

怎麼吃最好孕？

助孕飲食推薦

◎林口長庚生殖內分泌科副教授 吳憲銘



懷孕生子，看似自然而然，順理成章，卻是很多夫妻求也不得的，綜觀從古至今，發展出許多關於懷孕的偏方、秘訣及禁忌；東方女性想懷孕就得吃阿膠、薑茶、韭菜等，西方女性則拼命吃荳蔻、酪梨、草莓、牡蠣等，但到底我們吃的食物會不會影響懷孕呢？

飲食中常缺乏有利於維持好的生育能力的營養成分，像是鋅、鐵和氨基酸會影響卵子和精子的品質，進而影響自然受孕力，因此透過健康的飲食習慣和生活方式，能夠增進自然受孕的機率並且營造健康的子宮內環境，幫助胚胎發育，同時對於將來胎兒長期的認知發展和健康狀況也有相當大的幫助。

維持適當的體重是營造良好的生育條件中重要的第一步，無論男女，過胖或過瘦都會影響生育力，因為脂肪細胞會製造雌激素和許多荷爾蒙，來干擾女性體內荷爾蒙的平衡和人工生殖藥物的藥效，也會影響男性精子的製造。

● 與女性受孕力相關的營養成分

葉酸：有助於胎兒的大腦和神經

管發育，同時可以降低體內高半胱氨酸濃度，減少流產的機率。平常可多攝取含葉酸量高的綠色蔬菜，如菠菜、花椰菜、豆類、種子等，可以增加葉酸的吸收。

維他命 C：是體內重要的抗氧化劑，能夠保護細胞的 DNA，以及幫助排卵。顏色鮮艷的蔬果，如草莓、奇異果、蕃茄、甜椒、檸檬等均有豐富的含量。

維他命 E：同樣是重要的抗氧化劑，能減緩生殖細胞的氧化傷害，尤其是年長的女性，更能幫助減緩卵子老化。蛋、全穀物、酪梨、綠葉蔬菜、魚油以及堅果類食物含量均多。

鋅：是胚胎發育的重要元素，在海鮮、杏桃、全穀物中富含此種物質。

Omega-3：能夠避免血栓形成，尤其是對於有習慣性流產體質的人來說更為重要，堅果、種子、魚油中含量均多。

維他命 D3：活化的維他命 D3 在體內扮演著重要的角色，具有抵抗發炎反應，調節免疫機制以及調整子宮內膜狀況的功能，可以藉此增加胚胎著床率，

提高試管嬰兒治療的成功機會。

● 與男性受孕力相關的營養成分

藉由健康的生活方式，維持適當的體重和均衡的營養能夠有效的提高精子的數量和質量，而透過適當的營養補充，短短 3 個月便有機會能改善精蟲的數目、形態和活動力。

鋅：在細胞分裂中扮演重要的角色，飲食中缺乏鋅會導致精蟲數目下降，精液量降低，以及使得血液中的睪固酮濃度不足，進而影響受孕力。

維他命 C：足夠量的攝取能夠有助於精蟲數目的增加。

硒 (Selenium)：同樣是重要的抗氧化劑，鮭魚、大蒜、胡蘿蔔、花椰菜、鮭魚富含，可以多攝取。

L-arginine 精氨酸和 L-carnitine 左旋肉酸：屬於非必需氨基酸，是精液中的主要成分，與精子的活動力有關，在肉類、魚、蛋中都有。

美國哈佛大學在 2011 年進行了一項回溯性研究，探討飲食的攝取與生育力的關係。這個研究是以 1 萬 8 千名因排卵障礙而不易受孕的女性為對象，隨機取樣，以科學方式統計歸納所得到的結果，因此深具統計意義及證據力。他們提出了以下數點建議：

一、碳水化合物，選擇消化慢的種類 (Low GI 飲食)

食物中的碳水化合物，量不拘多寡，但種類須慎選。快速消化的碳水化合物（醣類），如果攝取的量很大，會

增加不孕的風險，此類的食物包括白麵包、貝果、白米、馬鈴薯、含糖飲料等。而攝取富含纖維，消化較慢的碳水化合物，則可以促進受孕，同時也可幫助預防妊娠糖尿病。總之，應盡量選擇未精製的食物，越接近天然越好。

Box 1

快速消化的碳水化合物	消化較慢的碳水化合物
果汁 白麵製品 調味乳 調味優格 餅乾、蛋糕、派	纖維量高的水果 全麥（全穀物） 未處理過的蔬菜 無糖優格

二、不吃反式脂肪

在目前的研究結果，飲食中的脂肪含量和排卵功能無相關性，也就是說，食物中的膽固醇、飽和脂肪和不飽和脂肪的多少並不會影響受孕，但其中有一個例外，就是反式脂肪。反式脂肪即使少量（一天 4 公克），也會大幅提高不孕的風險。含 4 公克以上反式脂肪的食物，可以是一個油炸甜甜圈，兩匙的人造奶油（乳瑪琳），或甚至是速食店的一份中薯，因此建議大家要仔細閱讀食品的成分標示，因法規有規定，反式脂肪都要單獨列出含量。但注意，目前台灣規定食品中的反式脂肪若小於 0.3 公克，則包裝上的標示可顯示為零公克，所以不要因為標示為零，就以為自己沒吃到反式脂肪；而需注意的是，若食品

成分中有標示含「氫化」、「硬化」、「人造奶油」、「奶精」等字樣，就很有可能含有反式脂肪。

三、多吃植物性蛋白，少吃動物性蛋白

研究發現，攝取大量蛋白質（超過 100 公克一天）的女性，比攝取較少蛋白質（約 77 公克一天）的女性，發生排卵問題的比例高許多。而且有問題的女性，許多都是攝取大量的動物性蛋白質，但魚肉和蛋類對排卵功能沒有影響。植物性蛋白質，如堅果、豆類、豆腐，則有保護卵巢的效果。

四、每天喝一杯全脂牛奶

研究發現，每天攝取一到兩份的

全脂牛奶、全脂優格、或 4% 卡迪吉起司（cottage cheese），可以有保護卵巢功能的效果；低脂或無脂牛奶則有相反的作用。這可能是因為去掉牛奶中的脂肪會影響荷爾蒙的平衡，進而影響排卵與受孕，但全脂牛奶熱量較高，所以如果要每天喝全脂牛奶的話，建議調整飲食，以免一天的總熱量過高，而不想懷孕的女性和已經懷孕的女性，食用低脂牛奶即可。

藉由適當的營養攝取，營造體內健康的環境，不但能增加受孕力，減少流產和妊娠併發症，更能促進胎兒未來的健康發展，一舉數得，希望能給準備懷孕或是面臨不易受孕的夫妻一試。☞

Box 2

六大招式天天做，鴻孕當頭喜臨門

1. **多喝水**：每天喝足 1 到 1.5 公升的水，有利於體內毒素的排出，促進循環，增加營養運送至體內各處供細胞利用。
2. **多吃蔬果**：蔬果富含維他命、礦物質和抗氧化劑，能夠幫助細胞免於自由基的攻擊，增加生育力。
3. **多吃五穀雜糧**：這些食物中富含 B 群和鋅、鎂等能夠加強生育力的營養。
4. **增加 Omega 3 的攝取**：能夠減少血栓形成，調節荷爾蒙，也是製造精子時所需的重要成分。
5. **減少酒精攝取**：酒精會減少精子量以及精子活動力。
6. **戒菸**：不抽菸的女性的懷孕率是抽菸者的兩倍，因為抽菸本身會增加流產的機率，破壞精子的 DNA，進而降低精子的品質。

Box 3

添好孕食譜

早餐：香蕉核桃冰沙

1 杯全脂牛奶香草優格加入 1 杯冷凍香蕉片、1 茶匙蜂蜜、1 湯匙烤過切碎的核桃、少許花生，半杯碎冰。

點心：兩塊黑麥餅乾，半盎司切達起司。

午餐：2 杯三種豆類沙拉，半顆小酪梨，2 顆橘子。

點心：4 塊杏桃乾，1 盎司開心果。

晚餐：橙汁鮭魚，1 杯生菜加 2 茶匙橄欖油，1 個小的烤地瓜，1 杯覆盆子和藍莓。