

打造一個容易懷孕的身體

資料來源：2017-03-24 13:56 聯合新聞網 潘懷宗

現代台灣人生活壓力大、工作忙碌、晚婚，因此生育率逐年下降。根據國際標準，每位婦女生育 2.1 個子女數是維持替代人口的水準，但是台灣婦女的總生育率卻從 1950 年開始一路下滑，目前平均生育率為全球最低：1.17 人，預估 2025 年起，人口將轉為負成長。為了讓大家求好孕，特別介紹助孕飲食，而這套美國人的「助孕飲食法 (Fertility Diet)」，也是 2017 年《美國新聞與世界報導》票選出最受美國人歡迎的七種飲食法之一，大家藉由這套良好的飲食就可以增加卵子成熟度及受孕機率。

相信不少人為了求子助孕，嘗試過許多偏方祕法，其實年齡才是重要的因素，若想懷孕的女性朋友建議盡量在 38 歲以前懷孕，因為高於 38 歲以後，女性的 AMH (卵巢功能評估指標) 會大幅下降較不易受孕。此外，體質太虛寒或過度利用蔬果減肥的女性，會因過瘦導致經期不來，亦不易受孕。

美國人這套助孕飲食法的八大飲食原則如下：

1. 別吃內含反式脂肪的加工食品。
2. 將食用油改為不飽和脂肪的植物油 (也要注意 $\Omega 3$ 的攝取)。
3. 增加植物性蛋白質的攝取、減少動物性蛋白質 (動物性蛋白質攝取太多會增加發炎反應)。
4. 食用全穀類。
5. 食用全脂乳製品 (助孕採全脂，減重才採低脂)。
6. 補充維生素 B 群 (特別是 B9，也就是葉酸) 和肌醇。
7. 增加食物中鐵及鋅的攝取量。
8. 飲用適量的水並取代所有含糖飲料，咖啡僅可適量飲用。

B8 的維他命重要性

有一個早期稱為 B8 的維他命，對助孕相當有幫助，但目前已不屬於 B 群維他命，它叫做「肌醇」，全穀類是肌醇含量很高的食物，其餘像啤酒酵母、胚芽、豆類、葡萄乾等含量也不錯。除了肌醇之外，B 群維他命也很重要，肌醇與 B 群同時攝取會有協同助孕的作用。

有些比較寒性的天然食物如：白蘿蔔、山苦瓜，建議暫時減量且要吃煮熟的。蘆筍、木瓜 (非青木瓜)、草莓、菠菜則是葉酸 (B9) 含量高的食物，適量攝取是有益助孕的。台大生化科技系曾經針對葉酸含量高的水果做過資料調查，前十名有：木瓜、聖女小番茄、柳丁、

芭樂、鳳梨、草莓、榴槤、鳳梨釋迦、葡萄、奇異果（上述水果葉酸含量為木瓜最高，其餘則向下遞減）。含維生素 C 高的水果，如芭樂、柳丁，也可以幫助葉酸不易氧化，另外，想要懷孕的女士，請勿喝茶、酒、咖啡且不能亂用藥：如阿斯匹靈止痛藥。

助孕的飲食也要攝取富含維生素 E（又稱為生育醇）的食物如：橄欖油、堅果、酪梨、蛋黃等。富含鋅的食物如：全穀類、海鮮（牡蠣、蝦）與富含 Omega-3（有助於抗發炎）的食物如：小型深海魚（鯖魚、秋刀魚與鮭魚等）。

另外，海帶富含碘，可預防甲狀腺低下。在此特別補充說明，早期台灣有缺碘型的甲狀腺腫大，後來政府在食用鹽中加入碘，就改善了此一症狀；但現在台灣人因為購買外國進口的礦鹽：如玫瑰鹽，由於那些鹽中不含碘，因此，台灣目前缺碘人口數又開始增加，不利受孕。另外，海藻類（包括海帶）的食物富含大量的蛋白質、礦物質、微量元素及 B 群，是非常優質的助孕食物，應適量攝取。

在植物性蛋白質方面，黑豆就是一種好食材，女性吃黑豆可以補充雌激素，促進卵巢排卵，讓子宮內膜增厚，有助於懷孕。紅棗則被譽為「天然維他命丸」，適合氣血虛的女性，主要針對月經量少、顏色不正、頭暈、手腳冰冷等症狀者。還有薑是體內的除濕機和暖氣機，生薑能發汗去濕，乾薑能暖宮散寒，若是體質偏寒的女性，可多吃「老薑」料理；體質燥熱者，適合「嫩薑」，幫助去除體內濕寒之氣，溫暖子宮。

除了該吃的食物外，又有哪些食物需要忌口呢？加工食品與反式脂肪：如起士蛋糕、酥皮餅乾。還有酒精產品：由於酒的主要成分是乙醇，科學研究證明過量乙醇會導致血管痙攣，睪丸發育不全，甚至還可能導致睪丸萎縮，損害製造精子的能力。對於男性朋友來說，過量酒精會造成雄性激素分泌不足，導致男性不孕。而過量酒精對於女性朋友來說，也會導致月經不順、閉經、卵子變異、沒有性慾的情況。

除食物外，還有哪些行為容易造成不孕呢？如：抽菸、熬夜、久坐不動，另外，男性不能穿太緊的褲子，女性不能太胖或太瘦，尤其特別忌諱體重突然下降，因為女性突然體重下降會優先關閉排卵與生育功能。

助孕飲食，妳／你學會了嗎？祝美夢成真，好孕來