



滿身肌肉必是「精」壯男，排骨則屬「精」弱男……

這是社會為男性健康妄下的定義，當然不合理。

其實精子強弱，不能單憑外表判斷。

不過要精子健又壯，先要保持理想體重，

亦可從飲食着手。

今期就由營養師教大家飲食「健精」大法！



養和體格健康
檢查部
營養師陳勁芝

營

養師陳勁芝指出，男性不似女性般，有「更年期」來歡送卵子榮休，只要精子質素良好，人到七、八十歲都可以製造下一代。不過要精子精力充沛，當然要在飲食下一番工夫。

怎樣才算是健康精子？

陳勁芝指出，正常精液（每次射精）應為 1.5 至 5 毫升，每毫升精液中應有最少二千萬條精子；當中最少要有百分之四十的精子形狀要正常，再當中的百分之三十的精子有正常的活動能力。

如何培養健康精子？「鋅、葉酸、必需脂肪酸、硒及維他命 A、C、E 等抗氧化物，全都是培育健康精子的營養要素。」陳勁芝說。

鋅 增數量

別以為每毫升精液有二千萬「精子」是很大的數量，其實當中只有約二百條能成功闖入輸卵管。若精子數量不足，受孕機會必然大減。但如何確保每毫升精液都夠二千萬大軍呢？

陳勁芝說，飲食中的「鋅」質是男性生殖系統的發育之源，是人體超過二百個生理系統的重要發展元素，亦是製造荷爾蒙要素。如果身體缺乏「鋅」，男性荷爾蒙睪丸酮會減少，精子亦較少。臨牀實驗上亦見到，不育人士通常較缺乏「鋅」。

「成年男士每日需要 11 毫克鋅。蠔、紅肉類及添加營養的穀類早餐含量最多。但大家必須注意攝取大量鋅會影響鐵質運作，減低抵抗力及好膽固醇，每日上限為 40 毫克。」陳勁芝說。

牛扒



生蠔



精力充沛

葉酸 樣正常

精子外貌健康——即一個頭一條尾巴，才能令卵子受孕。陳勁芝指出，「葉酸」是組織精子細胞及脫氧核糖核酸（DNA）的營養素，男士們每日應吸收約400微毫克份量。欠缺「葉酸」的男士，其精子細胞的基因會較為不正常及混亂，日後誕下的嬰兒亦較有機會患上基因疾病。○八年一項外國研究發現，八十九名男性中，吸收最多「葉酸」的，擁有最少外形不正常的精子，可見「葉酸」對精子發育非常重要。另外，必需的脂肪酸，例如亞麻酸及亞油酸，亦是製造精子細胞壁元素；更有研究指出攝取過多反式脂肪酸，受損的精子細胞會更多。

「要培育正常外形的精子，男士們不妨多吃深綠色蔬菜、乾豆類、全穀物食物及橙，來吸收足夠葉酸（每日400微克）；攝取橄欖油及魚油來取得優質脂肪酸。」陳說。



西蘭花

吞拿魚



紅腰豆



硒 強動力

游動力弱的精子，任它如何努力，始終都與卵子「緣慳一面」，如何為精子增強動力呢？陳勁芝說，「硒」是製造精子細胞其中一酵素的主要元素，缺乏的後果，其精子的活動能力就會減弱及變得正常。九八年的一項硒及精子游動力實驗的研究中，六十九名不育男士分成三組，包括沒有吸收「硒」、吸收「硒」及吸收「硒」加抗氧化維他命A、C及E來作測試。三個月後，發現有吸收「硒」的兩組，精子活動量變強，而且當中有百分之十一男士，成功令其伴侶懷孕。

「成年男士每日需要55微克硒，常見食物來源包括巴西果仁、吞拿魚、鱈魚、肉類、蒜頭。」



巴西果仁

抗氧化 保精力

要做個精力充沛壯男，還要保護精子不受氧化襲擊。

陳勁芝強調，如果精液中含高量抗氧化物質，如維他命A、C及E，是可以增加精子壽命，有研究顯示飲食中維他命C的吸收量與精液中維他命C的含量，就有極密切的正面關係。

九一年一項研究，以每日吸收250毫克維他命C的健康男士為對象，將其每日維他命C吸收量減至5毫克後，發現精液中的維他命C含量下降一半，而且精子的脫氧核糖核酸損害程度提升百分之九十一。

「當然生活習慣如吸煙，對精子健康亦有大影響，所以吸煙者每日吸收維他命C量，應為125毫克，比一般成年男士的95毫克多30毫克，橙類、番茄、全麥五穀類及深綠蔬菜含量最豐富。」陳勁芝強調。☺

番茄



橙

