

丈夫的饮食习惯和生活方式对生育一个健康宝宝

更多知识请参考：<http://www.allbing.net> 联系 QQ：921665146

小宝宝是在妈妈身体里孕育的，妈妈吃好，才有一个健康聪明宝。所以，准妈妈们们的饮食一直以来受到人们最大程度的关注。

可是，国外最新的一项研究结果表明：丈夫的饮食习惯和生活方式对生育一个健康宝宝也起着至关重要的作用。宝宝聪不聪明，健不健康，丈夫的饮食可不能马虎。男性营养状况的好坏直接关系到家庭生育能力和质量。

饮食不科学孕育宝宝危害多

提醒年轻的丈夫们，想要一个聪明健康的宝宝，首先从自身做起，改变自己不良的饮食习惯。

坏习惯

1. 偏食不喜蔬果

很多男性朋友对蔬果不屑一顾，认为那是女孩子减肥的食物。实际上，蔬果当中的营养物质是男性生殖生理活动所必需的，作用不可小觑。男性如果长期缺乏蔬果当中的各类维生素，就可能有碍于性腺正常的发育和精子的生成，从而使精子减少或影响精子的正常活动能力，严重的有可能导致不孕。

国外研究资料表明：如果男性体内维生素 A 严重不足容易使精子受损，精子的活动能力也随之减弱。即使受孕，也容易胎儿畸形或死胎；而维生素 B 族(包括泛酸)与男性睾丸的健康有着直接而密切的关系，一旦缺乏，则会降低男性的生殖能力。研究人员发现，将维生素 B12 注入男性体内后，活跃的精子数量由原来的 100 万迅速增至 1.4 亿，精子的活动能力也比先前有了很大地提高。

2. 烟酒无节制

尽管烟酒的危害早已为人们所熟悉，可是对于处在事业期的年轻丈夫们来说，总是有着“人在江湖身不由己”的无奈。无奈归无奈，如果想要一个健康聪明的宝宝，还是戒烟酒得好。

烟草中有 20 多种有害成分可以致使染色体和基因发生变化。这些有害诱变物质会通过吸烟者的血液直接进入生殖系统。每天吸烟 30 支以上的男性，其畸形精子的比例超过 20%，

精子的存活率只有 49%。吸烟的时间与精子畸形率呈正比增长。不仅如此，大量吸烟还会导致男子性欲下降甚至出现阳痿，促使体内维生素 C 大量流失。

而酒精以及其毒性分解物质极易引起本身染色体畸变，使孩子畸形。这里的酒并非只指“杯中之物”，但凡含有酒精的饮料或是一些碳酸饮料，如：米酒、甜酒、可乐等对年轻男性的生育健康都有害无利。

如果丈夫实在无法完全做到戒除烟酒，那么妻子应提醒他，至少在受孕前 3 个月就该适当节制了。

3. 偏好高蛋白肉类食物

大多数的年轻男士都比较偏爱肉食，“大碗喝酒，大块吃肉”的确是男性豪爽的一种表现。虽说精子的生成需要优质蛋白质，但如果高蛋白物质一旦摄入过高，维生素摄入不足就容易造成酸性体质，就难以受孕。

合理营养生个聪明健康宝对于男性来说，高维生素、优质蛋白、必需的微量元素、矿物质以及充足的能量是提升生育能力的四大关键元素。

叶酸和维生素

平时我们总是建议准妈妈要补充叶酸，以避免因叶酸缺乏而造成染色体断裂出现的畸形儿。现在新的研究证明，叶酸对于准备做老爸的人来说也具有同样重要的意义。当叶酸在男性体内呈现不足时，男性精液的浓度会降低，减弱精子的活动能力，使得受孕困难。

另外，叶酸在人体内还能与其他物质合成叶酸盐，它对于孕育优质宝宝也起着关键作用。如果男性体内的叶酸盐不足或缺乏，就可能增加染色体缺陷的几率，增大孩子长大后患严重疾病的危险性。

除补充叶酸外，建议年轻的丈夫们多食用一些含有高维生素的食物，对提高精子的成活质量有很大的帮助。妻子可以根据不同的季节为丈夫挑选一些时令蔬果。比如春天可以多吃一些新鲜的蔬菜、野菜，而秋天正是水果丰盛的季节，可以多多享用。

温馨提示：

要补充叶酸，多让丈夫吃下面的食物：

动物肝、红苋菜、菠菜、生菜、芦笋、龙须菜、豆类、苹果、柑桔、橙汁。