

anna88858060 / January 07, 2015 02:46PM

### [影響生育力的七個生活因素](#)

[img]http://naturalnews.com/gallery/640/Women/Infertility-Woman-Pregnancy-Test-Sad-Concerned.jpg[/img]

研究指出，你的健康和生育力取決於你對營養、運動、壓力及環境毒素的重視程度與處理方式，這些生活方式和因素也會影響日後懷孕時寶寶的健康和發展。不論男性或女性，改變一些生活習慣都有助於改善整體健康和生育能力。

#### 營養

多多攝取有機全食、大量富含抗氧化劑的漿果和各色蔬果、必需脂肪酸、堅果和種子以及來自有機草飼動物的蛋白質，這些食物能滋養你的身體，促進荷爾蒙分泌與健康的性生活、減輕氧化損傷和炎症，使你的身體完全準備好孕育新生命。以有機食物改善消化機能對提高生育力是有幫助的，強大的消化系統能促進健康的免疫力，並使人體能有效吸收和利用所獲得的養分。

#### 體重管理

體重會顯著影響健康，而不孕症較常發生在身體質量指數 (BMI) 超過25的人身上。體重過重特別容易抑制男性的「生機」，因為脂肪組織產生的雌激素會擾亂睾酮素水平，進而降低精子的活動力。

#### 運動

適當的體能鍛鍊可同時促進男性和女性的生育能力。維持身體活躍有助於刺激淋巴系統循環、增強心臟功能、強化肌肉，這些作用都對懷孕和養育孩子有利。

#### 心理和生理壓力

壓力似乎是不可避免的 (不孕本身就是壓力來源)，所以要盡量找到最適合自己的紓壓方式來幫助管理情緒，減少壓力累積。研究表明，女性承受的壓力越大，卵子成功受孕的機率就越低。

#### 煙酒和咖啡

香煙煙霧中含有超過4000種有害健康的化學物質。吸菸不僅會損傷男性精子的DNA，也會擾亂女性的卵巢功能、荷爾蒙水平和月經週期。

#### 使用藥物和軟性毒品

抗生素、抗憂鬱藥和抗精神病藥、抗癲癇藥、抗高血壓藥、鴉片類止痛藥(Opiates)、甚至如「安舒疼」(Advil) 等非類固醇類消炎藥 (NSAIDs) 都經證實會對生育力產生「負」作用。目前關於軟性毒品對生育力影響的研究尚不充足，但常見的毒品如大麻和可卡因會干擾荷爾蒙、降低男性精子數量與精子通過輸卵管的能力；大麻還會擾亂大腦和神經系統的發育，使嬰兒在日後罹患神經精神性疾病的機率大大增加。

#### 環境毒素

包括空氣污染、清潔用品、農藥、個人護理產品、重金屬污染、使用含有BPA的塑膠製品以及含有「鐵氟龍」(Teflon) 的炊具等等都可能是促成不孕的因素。環境毒素容易引起身體炎症、損害精子DNA、改變荷爾蒙水平及導致肥胖與代謝性疾病；因此，居家或個人用品、食物等應盡量選擇無毒有機的產品，尤其計畫懷孕前應做好身體的排毒工作，多喝水、盡可能避免手機與無線Wi-Fi的電磁波輻射。

資料來源：[\[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz\\_buzz002993.html\]](http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002993.html)NaturalNews[\[/url\]](#)

---