

不育症

營養治療不孕

現時全球約高達8,000萬對夫婦不育，本港平均每6對夫婦便有1對未能生育，夫婦年齡愈大，不育情況愈嚴重。而港人生活壓力大，亦易造成生育困難。不想被生育問題困擾，應及早了解不孕不育成因，並注意身體調理，盡早生個精靈小寶貝。

不育的定義

根據世界衛生組織定義，當夫婦在沒有任何避孕情況下有正常性行為，一年後仍未能受孕，便是不育。

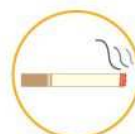
高危因素



• 年紀增加



• 壓力大



• 不良生活習慣
(如：嗜煙酒等)

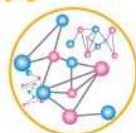


• 生殖器官
病變/異常



• 腎弱

男：



• 遺傳因素
(如無精子症)



• 精子不健全/
輸精管阻塞

女：



• 排卵功能障礙
(如輸卵管阻塞)



• 自身免疫
問題

如何扭轉生育危機？

想與伴侶育有健康嬰兒，必須要有良好的體魄，營養不足會削弱身體機能，增加孕育危機，而研究指，食物如：蠔肉精華、三文魚白子，含有助生育的營養素，能改善體質，增加成孕機會！

蠔肉精華補肝腎 從根本對抗生育問題

從中醫的角度，肝腎強壯，是促進生育的重要條件，而蠔一直被視為補肝腎之寶物。中國古時，早於《本草綱目》已有記載多食蠔肉能壯肝腎，具助陽功效，增加男女精力，並能助女性調經，男性強精。而現代醫學亦確實蠔肉含有豐富微量元素，特別是鋅質，是維持男性生殖系統健康的重要營養，更有助胎兒細胞核及蛋白質合成。日本研究亦證實，蠔肉精華的鋅易為生物吸收和運用，可強化生育機能，增加成孕機率，及減低胎兒發生缺陷症風險¹。難怪蠔肉一直被古今中外奉為欲生育男女之恩物，望生育的夫婦應多加攝取，但現今蠔肉多含重金屬，故以直接進食已去除雜質的蠔肉精華為佳。

三文魚白子含豐富DNA核酸 有效增加成孕機率

要促進成孕機會，男士必須能製造足夠的精子，而基因物質DNA核酸便具「天然強精劑」的美譽。研究發現，DNA核酸能提升精子濃度及活力²，大大增加成孕機會。此外，DNA核酸亦能擴張末梢血管，增加男士生殖器海綿體的血流量，有助改善男士性功能障礙問題，具天然壯陽效果。

而食物中以三文魚白子的DNA核酸含量最為豐富，但因保健功效顯著，漁民多留起自用，故於市面上能進食三文魚白子的機會少之又少。因此，望改善生育問題人士，可選擇補充由三文魚白子提煉而成的DNA核酸精華，以增加成孕機會

促進生育小知識—計算排卵期

只要遵循以上營養守則，加上注意以下計算排卵期要訣，要生個可愛小寶貝非難事！

- 女性正常月經週期為28日
- 通常於月經週期第十四天排卵
- 於排卵前一至兩日成孕機會較高

參考:

- 1.Matsuda Y & Watanabe T. Effects of oyster extract on the reproductive function of zinc-deficient mice: bioavailability of zinc contained in oyster extract. *Congenital Anomalies* 2003;43:271-9.
- 2.Mitarai et al. Effects of dietary DNA from chum salmon milt on memory and age-related changes in senescence-accelerated mice. *Journal of the Japanese Society for Food Science and Technology* 2008; 55(10):461-467.