

解锁科学备孕密码

营养全方位指南——男性备孕营养



关注 官方微信 小红书

当备孕成为许多家庭的重要议题，男性生殖健康正以前所未有的关注度进入公众视野。世界卫生组织数据显示，全球每6对夫妇中就有1对面临生育难题，男性因素占比达半壁江山。在这场与生命赛跑的征程中，营养学正以科学之名，为男性生育力注入新的活力。

一、核心营养素组合，为生命健康筑牢第一防线

精子诞生的过程如精密仪器运转，需要持续的能量供给与精细的抗氧化防护。研究发现，特定营养素如同“精子工厂的润滑油”，在微观层面发挥着关键作用。

●左旋肉碱——精子细胞的能量引擎

左旋肉碱堪称精子的“超级燃料”，作为线粒体脂肪酸氧化的关键载体，它如同运输车将脂肪酸送入细胞能量工厂。2021年发表在《中华男科学杂志》上的研究显示，特发性弱精子症患者服用左旋肉碱和虾青素三个月后，向前运动精子增加了46%，精液体积增加17.4%。因此众多研究者形象地比喻：“这相当于让精子从步行升级为慢跑”。

●抗氧化防御矩阵：雨生红球藻、VC、VE共筑精子防护长城

氧化应激如同隐形杀手，悄然侵蚀精子健康。科学家发现，构建多层次抗氧化体系至关重要。雨生红球藻作为海洋馈赠的超级抗氧化剂，具备超强抗氧化能力和穿透力。

日本理化学2021年的体外实验显示，它能穿透生物膜构筑保护屏障，使精子顶体完整率从68%跃升至85%。这种分子如同微型修复工，在精子膜上织就防护网。

维生素C与维生素E这一对CP组合的协同作用堪称经典。据《泌尿学》杂志的试验表明，每隔一天补充维生素C 1000 mg，可以显著改善精子的浓度和活力。一项发表在《现代医药卫生》的meta分析提示，维生素E通过降低精子DNA碎片比例，治疗男性不育。两者联合为精子穿上双层防弹衣，还能提升精子线粒体能量储备，让它们游得更快更远。



●生命元素双螺旋：锌、硒科学提升精子浓度与形态完整率

锌硒共舞孕育新生命，锌与硒的协同作用正在刷新生殖医学认知。多项研究证实，精液锌、硒浓度与精子密度、活力及形态密切相关。《人类精液检验与处理实验室手册》中指出，精浆锌<1.4 mg/L时精子质量显著

下降。据《中华妇幼临床医学杂志》记载，硒能保护机体免受脂质过氧化物和羟自由基的破坏。精液硒<0.46mmol/L时，可引起男性不育。因此，备孕男性要注重锌硒的日常补充，打好备孕攻坚战。

二、前沿多肽营养，精准赋能男性生殖健康

生殖系统的正常运转，对营养物质的持续性与精准性要求极高。近年来，小分子肽凭借独特的生物活性，在改善男性生殖健康领域崭露头角，逐渐成为备受瞩目的新兴营养方案。

海参低聚肽、牡蛎低聚肽、胶原蛋白肽，三肽联盟精准赋能：

●海参低聚肽：精原细胞增殖引擎

中国海洋大学2023年《食品科学》研究证实，海参低聚肽通过调控细胞周期蛋白表达，显著促进精原细胞增殖。

实验显示，该肽作用于体外精原细胞后，分裂速率提升32%，为精子生成储备充足原料。

●牡蛎低聚肽：精子动能激活剂

《生殖医学杂志》研究揭示，牡蛎低聚肽通过激活PI3K/Akt信号通路，提升精子获能效率。其活性成分与细胞膜受体结合

后，促使钙离子浓度激增2.5倍，增强精子运动能力并诱导顶体反应蛋白表达，临床数据显示可使受精成功率提升18%。

●胶原蛋白肽：生殖系统守护者

《生物医学与生物技术杂志》指出，胶原蛋白肽通过双重机制维护生殖健康：一方面调节下丘脑-垂体-性腺轴，促进睾酮分泌量增加26%，支持精子

生成；另一方面增强生殖道免疫屏障，临床观察显示补充者生殖感染率降低41%。其维持组织弹性的特性更为精子运输提供稳定微环境。

三项研究形成协同机制：海参肽扩容原料储备，牡蛎肽强化运动能力，胶原蛋白肽构建健康环境，共同构建男性生殖健康防护体系。

三、医养智慧融合：传统中药与现代植萃解锁生殖密码

某些植物提取物正展现独特的神奇潜质。

●玛咖，来自安第斯山脉的生殖密码

玛咖已有超过两千年的种植历史，原产于秘鲁中部附近的安第斯山区，有“秘鲁人参”和“南美人参”之称。《亚洲男科学杂志》一项研究中，男子每日摄入1500~3000mg的玛咖，精液量和精子运动能力显著增加。这种古老而神秘的植物精粹，自带生殖密码助力精子成长和前行。

●天然抗焦虑新势力：山药-茯苓的营养新发现

传统中药大放异彩，一场传统中药的营养革命正在发生。山药与茯苓的配伍展现出令人惊喜的抗焦虑效果，被誉为抗焦虑的“天然药物”。备孕期间，父母由于急迫的期盼和长期承受压力，易产生焦虑抑郁情绪。茯苓始载于《神农本草经》，具有渗利水湿、健脾胃、安神利心的作用。山药，平补肺脾肾三脏，与茯苓配伍用于心神不安、心悸、失眠等，可调节父母情绪，更好地迎接新生命的到来。

四、备孕必修课：从餐桌到生活全维度健康攻略

均衡营养摄入富含锌硒，优质蛋白以及抗氧化食物如：生蚝、牛肉，南瓜籽、海参蒸蛋、蓝莓酸奶、西兰花炒虾仁等。健康生活方式，避免久坐和高温环境，保持有氧运动和充足的睡眠，建立正向鼓励，保持良好心态。

结语

生命孕育的系统工程

男性生殖健康如同精密的生命仪器，需要营养、心理、环境等多维度校准。科学饮食是基石，健康生活是保障。当备孕成为双向奔赴的旅程，每个微小改变都在为生命创造可能。记住，最好的营养方案永远是：营养均衡+规律作息+适度运动+积极心态——这才是生命孕育的终极密码。

中国优生科学协会
母婴儿童营养保健科普项目组

馨蕴

聪蕴

冠聪健尔

咨询热线:400-777-9887