

十月馨·东方厚土聪蕴 男性健康新营养

十月馨·东方厚土聪蕴为父亲节献礼



十月馨·东方厚土聪蕴,为父亲节献礼!在父亲节这个充满温情的时刻,我们更应关注那些因生育难题而承受压力的男性群体。据统计,中国每8对育龄夫妻中就有1对面临生育难题,而男性不育因素在其中占比高达40%~50%。这一数据不仅揭示了男性生育健康问题的严峻性,也呼唤着我们对这一领域给予更多的关注和科学指导。

NO.1

现代男性面临的困惑

随着工业化进程的加速和生活方式的改变,现代男性在备孕道路上正面临着诸多挑战。环境污染、久坐不动的工作模式、熬夜加班以及不健康饮食习惯等因素,都在悄然侵蚀着男性的生育能力。在众多生育难题中,少弱畸形精子症尤为突出。大约30%~40%的特发性不育患者都患有此症,它已成为男性不育的主要原因之一。然而,令人遗憾的是,许多男性对生殖健康缺乏足够的认知,往往羞于就医,转而依赖未经证实的偏方,从而延误了最佳治疗时机。

少弱精子症,顾名思义,是指精子总数、前向运动精子百分率以及正常形态精子百分率均低于参考值下限,且无明显病因可循的一种病症。精子作为生育的“种子”,其运动能力至关重要。只有具备良好活力的精子,才能有效地游向卵子并完成受精过程。因此,少弱精子症对男性的生育能力构成了严重威胁。



NO.2 营养干预新方案

面对男性生育健康的挑战,营养干预作为一种科学、有效的手段,正逐渐受到广泛关注。通过合理的饮食调整和必要的营养素补充,我们可以为男性的生育能力提供有力支持。

左旋肉碱:

左旋肉碱,又称左卡尼汀,是精子能量代谢的关键物质。它参与精子的运动和成熟过程,为精子提供所需的能量。研究表明,精浆中游离左卡尼汀水平与精子质量呈正相关。通过补充左旋肉碱,可以提高精子的活力和数量,从而增加临床妊娠率。

雨生红球藻:

雨生红球藻因其富含虾青素,被称为虾青素的“富矿”。虾青素是一种强大的抗氧化剂,能够保护精子免受氧化损伤。它还能调节生殖内分泌,改善精子质量。研究表明,虾青素可以降低精子DNA碎片指数,提高精子的数量和活力。对于备孕男性来说,适量补充虾青素无疑是一个明智的选择。

锌硒元素:

锌和硒是男性生殖健康不可或缺的微量元素。锌参与精子的生成和成熟过程,对维持精子的正常形态和功能至关重要。而硒则是一种重要的抗氧化剂,能够保护精子免受氧化应激的损害。研究表明,锌硒联合补充可以显著提高精子的质量和数量。因此,备孕男性应注意补充富含锌硒的食物,如牡蛎、坚果等。

通过以上的介绍,相信大家对男性营养健康有了更深入的了解,也充分意识到营养补充对男性生殖健康的重要性。除以上的营养素之外,还可以适当的增加其他多种营养素的摄入,如:维生素E、维生素C、维生素D、活性叶酸、B族维生素、小分子肽类蛋白以及药食同源新营养。这些营养元素协同发力,为男性的生殖健康筑起了坚固的防线。聪蕴富含以上营养成分,专注男性健康新营养的研发,为现代营养补充提供了新思路。

NO.3

生活方式与营养建议

除了营养干预外,改善生活方式也是提高男性生育能力的重要途径。以下是一些建议:

1. 合理膳食:增加富含蛋白质的食物摄入,如瘦肉、鱼类、蛋类等。
2. 规律作息:保持适量的运动。
3. 避免不良环境:远离高温环境,避免接触化学物质和长时间使用电子设备,远离X光等辐射源,这些都是保护生殖健康的重要措施。

NO.4

生活方式与营养建议

男性生育健康不仅关乎个人的幸福和家庭的和谐,也与社会稳定和发展息息相关。通过科学营养干预和改善生活方式,我们可以有效地提高男性的生育能力,为期待新生命的夫妻送去希望和祝福。让我们共同关注男性生育健康,为构建更加美好的未来贡献力量。

(中国优生科学协会母婴儿童营养保健科普项目组)

参考文献:

1. 牛玉森. 左旋肉碱治疗男性不育症有效性的Meta分析. 兰州大学学报(医学版),2014,40(2):41-46.
2. 左旋肉碱治疗男性不育症有效性的Meta分析. 药学实践与服务 2023年7月25日第41卷第7期 Journal of Pharmaceutical Practice and Service, Vol. 41, No. 7, July 25, 2023
3. 陈其华教授运用药对治疗男性不育症临床经验. 亚太传统医药第16卷第11期 2020年11月
4. 左爱华,马普,刘心田,王军琦,王祖哲,孙天利,包卫洋. 海参低聚肽对肾虚小鼠的影响[J]. 海洋湖沼通报,2021(01):77-84
5. 中华妇幼临床医学杂志(电子版)2018年10月第14卷第5期《备孕男性营养素的合理补充》

咨询热线:4007779887



关注 官方微信 小红书