
多吃坚果能明显增强男性的精子质量

作者：writer 来源：本站

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/1093.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

2018年7月7日讯，最近，来自西班牙依维尔基里大学(Rovira i Virgili University)的研究人员通过研究发现，吃坚果能明显增强年轻人的精子健康和数量;这一研究发现支持了长期食用坚果对精子质量能带来有益作用这一结果。研究人员强调，所有的研究对象都是健康且有明显生育能力的男性。

当然了，坚果对男性生育能力的潜在益处还有待于进一步深入研究;这项研究中，研究人员招募了119名年龄在18-35岁的男性进行研究，并将这些研究对象分为两组，其中一组研究对象除了进行他们自身的西式饮食之外，每天还摄入60克杏仁、榛子和核桃，而第二组研究对象则不摄入坚果。

14周后，研究人员发现，摄入坚果组的研究对象在精子数量、活力、运动性和形态上都发生了明显改善，而这些参与与男性的生育力直接相关。此外，坚果组的研究对象精子DNA碎片的水平也发生了明显下降，精子DNA碎片与男性不育症发生也存在一定关联。这些研究结果与其它研究中研究人员所观察到的相一致，即研究人员发现，摄入富含 Ω -3及抗氧化剂的饮食，比如维生素C和E、硒、锌和叶酸等，或能明显改善男性的精子质量;而结果也富含上述多种营养物质。

那么这是否意味着男性能够通过饮食中多摄入一些坚果来改善其生育力呢?研究者Albert Salas-Huetos说道，目前我们还不能这么说，但越来越多的研究证据表明，诸如遵循健康膳食结构的健康生活方式改变或许能够帮助男性改善生育力，当然了，坚果也是地中海饮食的重要组成部分。

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发