

---

# 地中海饮食提高生育能力

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/21268.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！**

地中海饮食提高生育能力。地中海饮食以水果、蔬菜和豆类为主，长期以来因其多种健康益处而备受赞誉。如今，澳大利亚一项研究表明，它可能有助于克服不孕不育，有望成为备孕夫妇的非侵入性和可负担的策略。

研究发现，地中海饮食可以提高男性的生育能力、辅助生殖技术成功率和精子质量。相关论文近日发表于《营养素》。

不孕症是一个全球性健康问题，影响着全球4800万对夫妇和1.86亿人。研究人员发现地中海饮食的抗炎特性可以提高夫妇受孕的机会。

南澳大利亚大学研究人员Evangeline Mantzioris表示，改变饮食是一种非侵入性的、改善生育能力的潜在有效方法。

要孩子是人生中最大的决定之一，但事情如果没有按计划进行，对夫妻双方来说都会非常有压力。Mantzioris说。

研究表明，炎症会影响男性和女性的生育能力，以及影响精子质量、月经周期和受精卵着床。令人鼓舞的是，我们发现的证据一致表明，坚持抗炎饮食，包括大量的多不饱和脂肪或‘健康’脂肪、类黄酮(如绿叶蔬菜)，以及少量的红肉和加工肉类，可以提高生育能力。

地中海饮食主要以植物为基础，包括全谷物、特级初榨橄榄油、水果、蔬菜、豆类、坚果、草药和香料，以及酸奶、奶酪和瘦肉蛋白来源，如鱼、鸡肉等;红肉和加工肉只吃少量。

相比之下，西方饮食包含过多的饱和脂肪、精制碳水化合物和动物蛋白，使其能量密集，缺乏膳食纤维、维生素和矿物质。通常，西方饮食与较高水平的炎症有关。

莫纳什大学的研究人员Simon Alesi说，了解地中海饮食等抗炎饮食与生育能力之间的关系，对那些有生育需求的夫妇来说可能意义重大。

地中海饮食一直被列为世界上最健康的饮食之一，它也可以提高怀孕和生育的机会。Alesi说，当然，这还需要做更多的研究，但至少转向地中海饮食不仅会改善身体整体健康，还会提高怀孕的机会。(来源：中国科学报 李木子)

相关论文信息：<http://doi.org/10.3390/nu14193914>

---

作者：Evangeline Mantzioris 来源：《营养素》

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](http://www.iikx.com)转发