

# 精子量少可以吃什么比较好—精子少吃什么可以提高质量？-股识吧

## 一、哪些食物可以补精子纯度？

日常生活中可以注意补充下列食物：如鳝鱼、羊肉、泥鳅、鱿鱼、带鱼、鳗鱼、海参、墨鱼、蜗牛，其次有山药、银杏、冻豆腐、豆腐皮。

这些食物中含赖氨酸高，是精子形成的必要成分。

另外，体内缺锌亦可使性欲降低，精子减少。

遇到这些情况，应多吃含锌量高的食物，每100克以下食物中含锌量为：牡蛎100毫克、鸡肉3毫克、鸡蛋3毫克、鸡肝2.4毫克、花生米2.9毫克、猪肉2.9毫克。

在吃这些食物时，注意不要过量饮酒，以免影响锌的吸收。

倘是严重缺锌，则最好每日口服醋酸锌50毫克，定期测定体内含锌量。

(1) 韭菜、鲜虾仁各150克，鸡蛋1斤，白酒50毫升（糯米酒较佳）。

韭菜炒虾仁、鸡蛋，佐餐，喝白酒，每天1次，10天为1疗程。

适用于肾阳亏衰者。

(2) 海参适量，糯米100克。

先将海参浸透，剖洗干净，切片煮烂，后加入糯米，煮成稀粥，调味服食。

适用于肾精亏损者。

另外，常吃鱼贝类食物，如鳗鱼、鳝鱼、虾、田鸡肉，及植物种子仁肉如松仁、核桃、芝麻、等温补食物，也有助于精子生成。

对于阳虚体质出现少精者，亦可食动物的睾丸，如羊睾丸之类，自然也可同服鹿茸，或加服食用蚁，以温阳补肾，并增加精液锌含量，提高精子质量和数量。

少去桑拿房、蒸气浴室。

高温蒸浴直接伤害精子，还抑制精子生成。

戒烟。

数据显示，44%的人认为，吸烟是精子数量下降的最主要因素，因此戒烟势在必行。

适度饮酒。

大量饮酒可导致精子质量下降，男性应严格按照每日14—28个标准杯（含酒精8—9克），女性减半的推荐量来执行。

向麻醉剂说不。

麻醉剂、毒品等对精子也有极大危害，而且还会持续很长时间。

放松心态。

精神压力过大也对精子的成长有负面影响。

所以男性应做些能让自己放松的事情，如散步、洗澡等，然后再享受性生活。

把手机放在上衣兜。

手机放在裤兜里、笔记本电脑放在膝盖上、穿紧身裤都会提高阴囊温度，伤害精子，所以应把手机放在上衣兜。

## 二、吃哪些食物可以提高精子的质量和数量？

学研究证实，有许多食物对精液异常有作用。

动物内脏含有较多的胆固醇，胆固醇是合成性激素的重要原料。

还含有肾上腺素和性激素，能促进精原细胞的分裂和成熟。

因此适量食用动物内脏，有利于提高体内雄激素水平，增加精液分泌量，提高性功能。

含锌食物对于男子生殖系统正常结构和功能的维持有重要作用。

缺锌会使精子数量减少，并影响性欲。

含锌量高的食物有牡蛎肉、牛肉、牛奶、鸡肉、鸡肝、蛋黄、贝类、花生、谷类、马铃薯、蔬菜、红糖等。

富含氨基酸的食物都有助于补益肾精。

这类食物有鳝鱼、泥鳅、海参、墨鱼、章鱼、蚕蛹、鸡肉、冻豆腐、紫菜、豌豆等。

含钙食物中的钙离子能刺激精子成熟。

含钙丰富的食物有虾皮、咸蛋、蛋黄、乳制品、大豆、海带、芝麻酱等。

富含维生素的食物有助于延缓性衰老和避免性功能减退。

下列食疗方亦可供选用：1、【核桃枸杞粥】核桃仁50g(捣碎)，细大米随食量而定，淘净，加枸杞子15g、水适量煮成粥，常佐餐食用。

核桃含有大量微量元素锌，对精液生成有促进作用。

再配伍补肾气的枸杞，治疗肾虚精液异常、性神经衰弱及小便余沥不净、不便白浊等症有良效。

2、【芡实茯苓粥】芡实15g，茯苓10g(捣碎)，加水适量，煎至软烂时，加大米50g，煮成粥，一日分顿食用，连吃数日。

芡实具有固肾涩精、补脾止泄之功效；

茯苓性味甘淡，有补脾利尿、固肾益气的作用。

适用于肾精不固、早泄患者。

3、【菟丝饮】菟丝子50g捣碎，水煎取汁，再加红糖60g冲溶和匀，当茶饮，每日数次，一个月为一疗程。

菟丝子补肝肾，为补益强壮之品，适用于肾虚所致精液异常、精液量不足、早泄、腰膝酸软等症。

4、【仙茅炖瘦肉】仙茅15g，瘦猪肉200g，炖熟后食肉喝汤。

仙茅性味辛温，入肾、肝二经，有温补肾阳、温肾暖脾、强筋骨、祛风湿之功效；

猪瘦肉有补精、生血、益气的作用。

适用于肾虚精液异常患者。

中医治疗 (1)命门火衰型右归丸加味，中成药可选用龟龄集。

(2)肾精亏损型五子衍宗丸加味，中成药可选用神力补。

(3)气血两虚型十全大补汤加味，中成药可选用补中益气丸或龟鹿补肾丸。

(4)阴虚火旺型知柏地黄丸。

(5)湿热下注型龙胆泻肝汤，中成药可选用八正合剂。

戒烟。

数据显示，44%的人认为，吸烟是精子数量下降的最主要因素，因此戒烟势在必行。

适度饮酒。

大量饮酒可导致精子质量下降，男性应严格按照每日14—28个标准杯（含酒精8—9克），女性减半的推荐量来执行。

### 三、治疗精子活力低的食谱有哪些呢？精子活力低的男人平时要怎么饮食，吃哪些食物有益于他们改善精子的活力？

精子活力低要注意饮食注意养精，这样才能改善精子质量，精子活力低可以吃很多养精的食物，比如蔬菜，大豆制品，牡蛎等食物。

也可服用一些安全的养精保健食品。

精子活力低下一般分为5个等级：0级表示精子不能活动；

1级表示精子活动能力差，只在原地蠕动；

2级表示精子活动力一般，只向前曲线运动；

3级表示精子活动很好，直线向前运动；

4级表示精子活动极好，呈快速直线前向运动。

正常时，3级与4级之和应超过50%，活动精子中至少有25%的精子呈直线快速运动。

治疗精子活力低下症的治疗要多注意养精，通过养精改善精子质量，建议养精与食疗结合，多吃黑色素含量高的食物，比如黑豆、黑米、黑芝麻、核桃、黑木耳等。要注意养成良好的饮食和起居习惯，多吃瓜果蔬菜避免辛辣，早睡早起适量运动，通过养精护精来改善精子质量，提高精子活力。

### 四、男子少精吃哪些食物好，哪些食物不该吃？

芹菜是减少精子的。

## 五、精子少吃什么可以提高质量？

医生开克米给我老公吃，效果很好。  
我搞不懂了。

## 六、提高精子质量的食物有哪些？

提高精子质量的食物1、富锌食物：各种植物性食物中含锌量比较高的有豆类、花生、小米、萝卜、大白菜等；

各种动物性食物中，以牡蛎含锌最为丰富，此外，牛肉、鸡肝、蛋类、羊排、猪肉等含锌也较多。

提高精子质量的食物2、动物内脏：这类食品中含有较多量的胆固醇，其中，约10%左右是肾上腺皮质激素和性激素，适当食用这类食物，对增强性功能有一定作用。

提高精子质量的食物3、滑粘食物：据研究证实，精氨酸是精子形成的必需成分，并且能够增强精子的活动能力，对男子生殖系统正常功能的维持有重要作用。

富含精氨酸的食物有鳝鱼、海参、墨鱼、章鱼、木松鱼、芝麻、花生仁、核桃。

以上等食物对促进精子的生成、提高精子的活动率、增强活力都起到良好的作用，具有促进性功能、生精助育的功效。

## 七、精子量少可以吃什么补吗

病情分析：你好，精子量少，是需要药物治疗的。

意见建议：根据你的叙述，你的这种情况是可以服用中草药治疗的，最好是找出精子少的病因，正确治疗。

## 八、少精弱精吃什么好？

男性缺少精氨酸，会引起少精现象。

所以，要多吃些，富含氨基酸的食物：含精氨酸的食物有黑鱼、鳝鱼、蹄筋、海参、瘦肉、豆制品等。

还有含高蛋白质的食物：瘦肉、猪脊髓、牛羊肉、狗肉、鸡鸭、鱼虾、蛋类、豆制品等。

可多吃些富含维生素类的食物。

维生素主要促进精子的生成、保护性器官不受到侵害。

特别是维生素E，可防止男性性器官发生老化，促进输精管再生、和增强精子活力的一些作用。

富含维生素E的食物有：小麦胚芽较丰富。

还有猕猴桃、卷心菜、菠菜、山药、甘薯等。

少精弱精患者，可多吃些，富含锌元素的食物，提高性欲。

男性机体睾丸，前列腺、精液本身都富含高浓度的锌，如果缺乏锌元素，会导致精子稀少、及睾丸萎缩等现象。

富含锌食物：贝壳类动物，(牡蛎、虾等)。

以上食物疗法要谨记，多吃，在加上平时的保健应该能快速好起来的。

## 九、少精子要多吃什么食物呢？

少精症在饮食上应多吃含精氨酸食物。

精氨酸有利于精子的生成。

含精氨酸丰富的食物有大豆及其制品、山药、银杏、海参、墨鱼、章鱼、西瓜、南瓜等。

忌吃芹菜。

近些年有研究证明，常吃芹菜，男子精子数量明显减少，停吃4个月后，又能恢复正常水平。

## 参考文档

[下载：精子量少可以吃什么比较好.pdf](#)

[《股票抽签多久确定中签》](#)

[《股票解禁前下跌多久》](#)

[《中泰齐富股票卖了多久可以提现》](#)

[《股票转账多久到账》](#)

[下载：精子量少可以吃什么比较好.doc](#)

[更多关于《精子量少可以吃什么比较好》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/store/25749678.html>