

上海长江医院不孕不育专家组 | 组编

尹学兵 | 执行主编

权威详解
夫妻必读

保卫生育力 蔬菜向前冲

蔬菜有着天然强劲 却往往被人忽视的生殖功效

男人和女人若能吃对蔬菜
孕育道路将更加顺利和美满！



上海文化出版社

保卫生育力

蔬菜向前冲

上海长江医院不孕不育专家组 | 组编

尹学兵 | 执行主编

上海文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

保卫生育力: 蔬菜向前冲 / 尹学兵主编. —上海: 上海文化出版社,
2016.1

ISBN 978-7-5535-0449-0

I. ①保… II. ①尹… III. ①生殖医学-普及读物 ②蔬菜-普及读物 IV. ①R339.2-49 ②S63-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 230748 号

策划编辑 熊仕华

责任编辑 朱华怡

封面设计 汤 靖

版式设计 曹旭峰

责任监制 刘 学

书 名 保卫生育力: 蔬菜向前冲

主 编 尹学兵

出 版 上海世纪出版集团 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 7 号

邮政编码 200020

网 址 www.cshwh.com

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

印 刷 凯基印刷(上海)有限公司

开 本 787×1092 1/24

印 张 5

版 次 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5535-0449-0/TS·034

定 价 28.00 元

敬告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

电 话 021-51870060



01 大白菜：吃我有利于射精 006

大白菜富含男性在生育前必须补充的营养物质“锌”，精子在射精过程中吸收精浆内的锌，与细胞核染色质的疏基结合，使染色质免于过早解聚，从而有利于射精。

02 大蒜：吃我治阳痿 016

血液健康是影响勃起功能的重要因素。多吃大蒜则可促进血液循环，从而有利于改善勃起功能，对阳痿有一定的治疗作用。

03 番茄：吃我瞬间精力充沛 028

番茄中的番茄红素具有独特的抗氧化能力，它的抗氧化能力比维生素 E 和维生素 C 更强，可谓是自然界中最强的抗氧化剂之一，能够使男性避免很多健康隐患，并长久保持精力充沛。

04 海带：吃我消除乳腺增生 038

海带中大量的碘可以刺激垂体，使女性体内雌激素水平降低，恢复卵巢的正常机能，纠正内分泌失调，消除乳腺增生发生的隐患。

05 韭菜：吃我提高性欲 050

韭菜性温，入胃、肝、肾经，有补肝肾、暖腰膝、壮阳固精的作用，故可治疗阳痿、遗精、早泄等病症，使男人们重振雄风，激情澎湃。

06 芦笋：吃我生出聪明宝宝

060

我是女性朋友们补充叶酸的重要来源，长期食用我不仅有益脾胃、抗癌防癌，还能够补充叶酸、滋养胎儿，为优生优育打下基础，生育一个健康聪明的宝宝。

07 山药：吃我补肾强身

070

山药含有黏蛋白、淀粉酶、皂苷等极丰富的营养物质，具有很强的滋补作用，为病后康复食补之佳品，有强健机体、益胃补肾、固肾益精、延年益寿的功效。

08 南瓜：吃我防治前列腺疾病

082

南瓜子中的活性成分和丰富的锌元素，对前列腺有保健作用。每天坚持吃一把南瓜子，可防治前列腺肥大。

09 西兰花：吃我预防乳腺癌

092

西兰花中含有多多种吲哚衍生物，此化合物有降低人体内雌激素水平的作用，可预防乳腺癌的发生。

10 香椿：吃我治疗不孕不育

102

香椿含丰富的维生素 E 和性激素物质，具有抗衰老和补阳滋阴的作用，对不孕不育症有一定疗效，故有“助孕素”的美称。

保卫生育力

蔬菜向前冲

上海长江医院不孕不育专家组 | 组编

尹学兵 | 执行主编

上海文化出版社

《保卫生育力：蔬菜向前冲》

编委会

组编

上海长江医院不孕不育专家组

执行主编

尹学兵

编著

陶小艳 潘敬秀

摄影

刘丹红 唐天汉

医学顾问（按姓氏笔画排列）

王丽云 上海长江医院不孕不育专家组成员
王秀凌 上海长江医院不孕不育专家组成员
王益鑫 上海交通大学附属仁济医院教授
司徒平 上海长江医院不孕不育专家组成员
朱竟光 上海交通大学附属第一人民医院教授
朱兰生 上海长江医院不孕不育专家组成员
许国兰 上海长江医院不孕不育专家组成员
李小凤 上海长江医院不孕不育专家组成员
汪玉宝 复旦大学医学院教授
汪慧贞 上海长江医院不孕不育专家组成员
汪和明 上海长江医院不孕不育专家组成员
沈丕安 上海中医药大学附属市中医医院教授

张 伟 上海长江医院不孕不育专家组成员
张 华 上海长江医院不孕不育专家组成员
张训科 上海长江医院不孕不育专家组成员
陈慧芝 上海长江医院不孕不育专家组成员
林 兴 复旦大学附属华东医院教授
周智恒 上海中医药大学附属龙华医院教授
施士德 上海长江医院不孕不育专家组成员
柳秉乾 上海长江医院不孕不育专家组成员
祝秀英 上海长江医院不孕不育专家组成员
黄敏丽 复旦大学附属妇产科医院教授
程怀瑾 中国福利会国际和平妇幼保健院教授
程雅丽 上海长江医院不孕不育专家组成员

序

生殖健康的必修课，蔬菜为你保驾护航

随着社会进步，科学发展，日子过得越来越好，生活越来越丰富，“巧妇难为无米之炊”已成为过去式。面对传宗接代这个人生大问题，健康生活、科学备孕、优生优育是每个家庭的追求。而想要优生优育，却不是简单地吃饱饭就能办到的。大家知道，生殖健康与优生优育息息相关，而饮食直接关系到我们的生殖健康。

蔬菜是人类生活所必须的食物种类之一，是人类身体健康的来源。那这些红红绿绿、琳琅满目的蔬菜到底有怎么样美丽的传说？它与我们的生育力有什么关系？它与哪些食物是千年仇人，又与哪些食物是最佳拍档？它有什么样的选购小窍门？关于保存，有什么样的妙招？古今中外，专家学者对它几多感慨？餐桌养生，是炒？是煮？是拌？是蒸？在我们的孕育道路上，它怎样保驾护航？

阅读本书吧，本书特别筛选了最利于增强生育力的 10 种蔬菜，并以幽默诙谐、轻松愉快的方式讲解了这 10 种蔬菜的前世今生、选购窍门、保存妙招、搭配宜忌、营养功效及食用技巧。读完本书，你就会认识它们，了解它们的价值，让走进千家万户的蔬菜为你的孕育道路保驾护航。

科普作家 尹学兵



01 大白菜：吃我有利于射精 006

大白菜富含男性在生育前必须补充的营养物质“锌”，精子在射精过程中吸收精浆内的锌，与细胞核染色质的疏基结合，使染色质免于过早解聚，从而有利于射精。

02 大蒜：吃我治阳痿 016

血液健康是影响勃起功能的重要因素。多吃大蒜则可促进血液循环，从而有利于改善勃起功能，对阳痿有一定的治疗作用。

03 番茄：吃我瞬间精力充沛 028

番茄中的番茄红素具有独特的抗氧化能力，它的抗氧化能力比维生素 E 和维生素 C 更强，可谓是自然界中最强的抗氧化剂之一，能够使男性避免很多健康隐患，并长久保持精力充沛。

04 海带：吃我消除乳腺增生 038

海带中大量的碘可以刺激垂体，使女性体内雌激素水平降低，恢复卵巢的正常机能，纠正内分泌失调，消除乳腺增生发生的隐患。

05 韭菜：吃我提高性欲 050

韭菜性温，入胃、肝、肾经，有补肝肾、暖腰膝、壮阳固精的作用，故可治疗阳痿、遗精、早泄等病症，使男人们重振雄风，激情澎湃。

06 芦笋：吃我生出聪明宝宝

060

我是女性朋友们补充叶酸的重要来源，长期食用我不仅有益脾胃、抗癌防癌，还能够补充叶酸、滋养胎儿，为优生优育打下基础，生育一个健康聪明的宝宝。

07 山药：吃我补肾强身

070

山药含有黏蛋白、淀粉酶、皂苷等极丰富的营养物质，具有很强的滋补作用，为病后康复食补之佳品，有强健机体、益胃补肾、固肾益精、延年益寿的功效。

08 南瓜：吃我防治前列腺疾病

082

南瓜子中的活性成分和丰富的锌元素，对前列腺有保健作用。每天坚持吃一把南瓜子，可防治前列腺肥大。

09 西兰花：吃我预防乳腺癌

092

西兰花中含有多多种吲哚衍生物，此化合物有降低人体内雌激素水平的作用，可预防乳腺癌的发生。

10 香椿：吃我治疗不孕不育

102

香椿含丰富的维生素 E 和性激素物质，具有抗衰老和补阳滋阴的作用，对不孕不育症有一定疗效，故有“助孕素”的美称。



1

大白菜

吃我有利于射精

菜中之王

大白菜



“大白菜原产于我国北方，后来引种到南方，现在南北各地均有栽培。民间自古流传：‘鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安。’并且，齐白石先生有一幅写意的大白菜图，题句说：‘牡丹为花中之王，荔枝为百果之先，独不论白菜为蔬之王，何也？’由此可见，大白菜的营养价值远远高出我们的想象。所以大白菜也被赋予了‘菜中之王’的美称。自然，大白菜也成为了餐桌上必不可少的食材之一。”

我 是一棵来自北方的菜，走进千千万万个家庭中，我的名字叫大白菜。我朴实、平凡、内敛，性平、微寒，味甘；入肠、胃经。在我平凡的外表下，却有着一颗不平凡而强大的心，一颗保护千千万万家庭生殖健康的心。

乳房是女性美丽的象征，更是女性哺乳孩子的重要器官，保护乳房健康是每个女性的必修课，但乳腺癌的发生会严重影响女性的健康，让女性苦不堪言。如果女性同胞每天吃 450 克的我，就可使乳腺癌的发生率降低。这是因为我含有一种活性成分吲哚-3-甲醇。实验证明，这种成分能帮助人体分解与乳腺癌发生相关的雌激素。我的另外一个微量元素“钼”亦可抑制人体对亚硝酸胺的吸收、合成和积累，故也有一定抗癌作用，降低发病率。不光如此，我富含叶酸，可降低胎宝宝神经血管畸形的发生率。还富含男性在生育前必须补充的营养物质“锌”，精子在射精过程中吸收精浆内的锌，与细胞核染色质的巯基结合，使染色质免于过早集聚，从而有利于射精。

神奇的玉白菜

在云南流传着这样一个故事。有一个贫穷的家庭，母亲卧病在床，由于家里很穷，没钱去请大夫，所以母亲的病一直拖着。有一天，儿子听说在一口枯井下面有一棵神奇的玉白菜，只要一片叶子就可以治愈母亲的病。孝顺的儿子就前去寻找。一路艰辛，终于找到了这棵传说中的玉白菜。可是玉白菜身边却有4条红龙把守着，儿子将自己与母亲相依为命的故事讲给红龙听，红龙被儿子的孝心感动了，就掰下一片叶子让儿子带回去。母亲吃下玉白菜叶后，真的奇迹般地好了起来，面色也渐渐红润，很快就病愈了。后来，一位贪心的大臣听说了这件事情，就扮成可怜的农民样子向红龙索要玉白菜。结果，红龙被骗了，大臣将一整棵玉白菜全部掰了下来，红龙震怒。于是云南地震了，给百姓们造成了巨大的苦难。



大白菜有哪些

特殊 功效?

[防癌抗癌]

大白菜中的吲哚-3-甲醇能帮助体内分解与乳腺癌发生相关的雌激素。此外,微量元素“钼”可抑制体内对亚硝酸胺的吸收、合成和积累,所以有一定抗癌作用。

[预防心血管疾病]

大白菜中的有效成分能降低胆固醇水平,增加血管弹性。

[润肠通便]

大白菜含有大量的粗纤维,可促进肠道蠕动,促进排便,减少身体对毒素的吸收。

[补充营养]

大白菜含有蛋白质、脂肪、多种维生素及钙、磷、铁等矿物质。

[增强抵抗力]

大白菜含有维生素 C,能为身体增强抵抗力。

[滋阴润燥]

大白菜中 95% 是水分,可以起到护肤养颜的作用。



枸杞大白菜

【材料】

大白菜 500 克，枸杞子 20 克，盐、鸡精、水淀粉、上汤各适量。

【做法】

- ◆ 大白菜洗净，切大片；枸杞子用清水浸泡后洗净；
- ◆ 锅中加上汤煮开，放入大白菜煮至软，捞出放入盘中；
- ◆ 汤中放入枸杞子，加盐、鸡精，勾芡，浇在大白菜上即可。

【功效】

滋肝补肾，消食润肠。

白菜薏仁粥

【材料】

大白菜 500 克，薏仁 60 克。

【做法】

- ◆ 大白菜洗净，切段备用；
- ◆ 将薏仁煮成稀粥，加入切好的大白菜，煮 3 分钟，至大白菜熟即可，不宜久煮。1 日 2 次，不宜加盐食之。

【功效】

防治急性肾炎水肿、尿少症。





栗子烧白菜

【材料】

板栗 50 克，大白菜 200 克，酱油、味精、盐、香油、糖、水淀粉各适量。

【做法】

- ◆ 板栗切开一个小口，放入开水中煮熟，剥去外壳以及表皮，切成两半；
- ◆ 大白菜洗净，切成小方块；
- ◆ 锅中倒油，烧至七成熟，投入白菜块炸片刻捞出，控尽油；
- ◆ 另起锅，倒入少量油，油热时放入炸好的白菜块、板栗，再放入酱油、盐、糖，迅速煸炒；
- ◆ 加入少量水，用水淀粉勾芡，汁浓时淋入香油、放入味精即成。

【功效】

健脾养胃，适用于体虚、食欲不振之贫血者。

老母鸡白菜汤

【材料】

老母鸡 500 克，白菜心 1000 克，姜、大葱、料酒各 7 克，盐 15 克，鸡精 3 克，胡椒粉 1 克。

【做法】

- ◆ 白菜心洗净，切块备用；老母鸡洗净，用开水煮一下捞出冲洗干净；
- ◆ 鸡原汤去掉油沫后烧开，将鸡下锅，放入姜、葱，烧开后改微火；
- ◆ 待鸡炖烂时下入白菜，放入盐、料酒、胡椒粉、鸡精等；
- ◆ 煮熟时拣出姜、葱，装入大汤碗内即可食用。

【功效】

补虚养身，延缓衰老，调理月经不调、心悸等。

