

【实用孕育图谱】

育婴专家

孕期饮食 用药禁忌



公共健康管理专家魏雅宁◎审订 代敏◎编著

YUYING
ZHUANJIA



生一个健康聪明的小宝宝

孕妈妈合理谨慎用药
妊娠反应与特殊病变的饮食调养



上海科学技术文献出版社

【实用孕育图谱】

育婴专家

孕期饮食 用药禁忌



公共健康管理专家魏雅宁◎审订 代敏◎编著



YUYING
TUANJIA



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期饮食用药禁忌/代敏编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2009. 7
(育婴专家)

ISBN 978-7-5439-4000-0

I. 孕… II. 代… III. ① 妊娠期—饮食营养学 ② 妊娠期—用药法 IV. R153. 1
R984

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第079987号

责任编辑: 忻静芬



孕期饮食用药禁忌



----- 代 敏 编 著 -----

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路746号 邮政编码 200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

北京正合鼎业印刷技术有限公司印刷

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 15 字数 238000

2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-4000-0

定价: 23.80元

[http : // www. sstlp. com](http://www.sstlp.com)

LOVELY
BABYLOVELY
BABY

前言

F o r e w o r d

“营养是健康之本”，科学的饮食是保证人体健康的基础，尤其是对孕妈妈来说，科学合理的饮食营养就显得更为重要。因为孕妈妈科学合理的饮食营养不仅关系到孕妈妈的自身健康，还会影响胎儿的生长和发育。因此，做好孕妈妈的饮食营养对保障母婴健康，提高我国人口素质具有深远的意义。

如何孕育健康的宝宝是每一对夫妇都关心的问题。为了孕育优秀、健康的宝宝，使孕妈妈顺利度过十月怀胎这个特殊历程，并在产后早日恢复未孕前的靓丽身材，这本《孕期饮食用药禁忌》针对孕前、孕期（分为孕早期、孕中期、孕晚期）和产后的不同时段，主要从饮食营养指导、饮食营养注意事项及常见误区、推荐食谱和常见不适症状的饮食调理四个方面着手编写，旨在为孕妈妈提供具有科学性、知识性和实用性的全程指导，使孕期的营养更全面均衡、身体更健康、孕育更轻松，让胎儿更健康、更聪明。并且对孕期用药的宜与忌，就孕妈妈关心的孕期能否用药，该怎样合理用药等问题作了阐述，分析了孕期用药的利与弊、用药原则及注意事项，为孕妈妈提供安全指导。为帮助孕育女性全面了解孕前、孕期和产后检查相关知识，本书辟出附录，介绍产前、孕期和产后检查的内容。

《孕期饮食用药禁忌》以严谨求实的态度、详实的内容和实用的价值献给正在孕育及计划孕育的朋友们，希望对孕期孕妈妈科学、合理地安排营养和健康、顺利地度过孕期有所助益。

代 敏

2009年6月





第一篇

孕前饮食营养

第一章

孕前饮食营养指导

1. 女性应在孕前加强饮食营养 2
2. 孕前饮食营养与优生 3
3. 孕前饮食营养的要求 4
4. 孕妇所需营养物质的主要来源 5
5. 孕前应注意饮食的均衡与卫生 6
6. 妻子受孕前丈夫为什么也要补充营养... 7
7. 准爸爸的优生饮食原则 7
8. 准爸爸为什么要注意补充锌和维生素A... 8
9. 孕前女性饮水的学问 9
10. 孕前如何通过饮食调整体重 10
11. 孕前宜吃的食物 11



第二章

孕前饮食营养的注意事项

1. 孕前女性忌饮酒 12
2. 受孕前不宜多吃腌熏食品 13
3. 受孕前不宜服用安眠药 13
4. 不宜在停服避孕药后立即怀孕 14
5. 怀孕前夫妻双方都要慎用药物 14

第三章

孕前饮食营养的推荐食谱

1. 一般人的推荐食谱 15
2. 肥胖者的推荐食谱 18
3. 素食者的推荐食谱 19
4. 消化不良者的推荐食谱 20
5. 不易受孕者的推荐食谱 23



第二篇

孕早期饮食营养

第四章

孕早期饮食营养指导

1. 孕早期的营养生理特点 28
2. 孕早期的营养要求 28
3. 孕早期的饮食安排 30
4. 孕早期每日饮食构成 31
5. 孕妇的饮食要科学 31
6. 微量元素与优生 32
7. 孕妇要适量补充叶酸 33
8. 孕妇要增加维生素的摄入量 34
9. 孕期饮食中蛋白质以多少为宜 35
10. 孕妇吃鱼好处多 36
11. 孕妇怎样选吃水果 36

第五章

孕早期饮食营养的注意事项及常见误区

一 饮食营养注意事项

1. 怀孕后不宜全素食 39
2. 孕妇要少吃热性调料 40
3. 孕妇不宜吃山楂 40
4. 孕妇不宜多吃罐头食品 41
5. 孕早期不宜吃熏制、腌制或较咸的食物来增进食欲 41
6. 孕妇吃桂圆能保胎吗 42

二 饮食营养常见误区

1. 维生素补充应越多越好吗 42
2. 孕妇应以高蛋白质食物为主吗 43
3. 菠菜含大量的铁可预防贫血吗 44
4. 孕妇多吃水果会得糖尿病吗 45
5. 粗粮吃得越多越好吗 46
6. 孕期体重增加越多，生出的孩子越高吗 46

第六章

孕早期饮食营养推荐食谱

1. 小菜类 48
2. 热菜类 50
3. 汤羹类 53
4. 主食类 56

第七章

孕早期常见不适症状的饮食调理

1. 孕吐的饮食调理 59
2. 先兆流产的饮食调理 61
3. 倦怠的饮食调理 62
4. 晕眩的饮食调理 63
5. 牙痛及出血的饮食调理 64

孕中期饮食营养指导

1. 孕中期的营养生理特点 68
2. 孕中期的营养要求 69
3. 孕中期的饮食安排 70
4. 孕中期的每日饮食构成 71
5. 各孕周胎儿需要的营养物质 71
6. 孕妇宜多吃嫩玉米 73
7. 鱼和豆腐一起吃最补钙 73
8. 孕妇盛夏宜吃什么 74
9. 孕期吃酸的学问 74
10. 孕期应适量进食豆类食品 75
11. 孕妇适宜喝酸牛奶 75
12. 肥胖孕妇的饮食安排 76

孕中期饮食营养的注意事项及常见误区

一 饮食营养注意事项

1. 孕期的早餐不宜缺少谷物 77
2. 孕妇不宜大量饮用咖啡、浓茶及可乐类饮料 78
3. 孕妇忌吃久存土豆 79
4. 孕妇不宜多吃油炸食品 79
5. 孕妇不宜多吃刺激性食物 80
6. 孕妇饮食不宜饥饱不一 80
7. 孕妇饮食不宜狼吞虎咽 81

二 饮食营养常见误区

1. 孕期容易水肿，应控制饮水吗 81
2. 患妊高征的孕妇不能吃盐吗 82
3. 孕妇忙时可吃一些快餐食品吗 83
4. 孕妇要多吃营养滋补品吗 84

孕中期饮食营养推荐食谱

1. 小菜类 85
2. 热菜类 88
3. 汤羹类 91
4. 主食类 94

孕中期常见不适症状的饮食调理

1. 妊娠高血压综合征的饮食调理 97
2. 便秘、痔疮的饮食调理 99
3. 腹痛的饮食调理 101
4. 腰酸背痛的饮食调理 103
5. 妊娠下肢静脉曲张的饮食调理 104



孕晚期饮食营养生理特点

1. 孕晚期的营养生理特点 108
2. 孕晚期的营养要求 108
3. 孕晚期的饮食安排 109
4. 孕晚期的每日饮食构成 110
5. 孕期体重增加多少合适 111
6. 孕妇为什么忌吃霉变食品 111
7. 患有慢性肾炎的孕妇应如何安排饮食 112
8. 孕期合并心脏病的孕妇应如何安排饮食 112
9. 孕期合并病毒性肝炎的孕妇应如何安排饮食 113
10. 孕期合并糖尿病的孕妇应如何安排饮食 114
11. 分娩前如何安排饮食 115
12. 分娩时的最佳食品 115

孕晚期饮食营养的注意事项及常见误区

一 饮食营养注意事项

1. 孕妇不可贪食 116
2. 孕妇忌吃油条 117
3. 孕妇不宜过量吃的几种水果 117
4. 孕妇不宜吃黄芪炖鸡 118
5. 孕妇不要多吃冷饮 119
6. 孕妇不宜吃火锅 119

二 饮食营养常见误区

1. 多服钙片来增加孕期需要的钙质 120
2. 奶粉性热，孕妇喝了会引起便秘 121
3. 水果可以代替蔬菜 121
4. 动物肝脏毒性物质多，孕妇不宜吃 123

孕晚期饮食营养推荐食谱

1. 小菜类 124
2. 热菜类 126
3. 汤羹类 130
4. 主食类 132

孕晚期常见不适症状的饮食调理

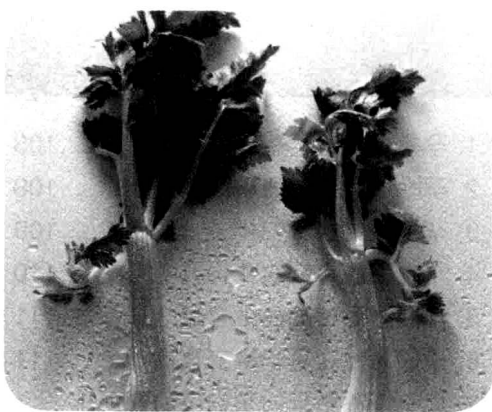
1. 妊娠贫血的饮食调理 135
2. 妊娠小腿抽筋的饮食调理 138
3. 妊娠水肿的饮食调理 139
4. 先兆早产的饮食调理 141
5. 妊娠心悸气喘的饮食调理 142

临产前助产饮食

1. 补益助产 143
2. 产前促乳 145

产后饮食营养指导

1. 产后的营养生理特点 148
2. 产妇应摄取必需的营养素 149
3. 产妇的饮食原则 150
4. 产妇的饮食方法 151
5. 产妇宜吃的食物 152
6. 产妇应节制和禁忌的食物 154
7. 适合产妇的蔬菜有哪些 156
8. 正常分娩女性产褥期的饮食安排... 157
9. 会阴切开产妇及剖宫产女性产褥期的饮食安排 157
10. 产妇坐月子期间需忌口吗 158



4. 坐月子期间应多吃少动，
以免伤身 164
5. 多喝牛奶就可使母乳更有营养..... 165

产后饮食营养的注意事项及常见误区

一 产后饮食营养的注意事项

1. 产后服用人参要谨慎 158
2. 产后忌滋补过量 159
3. 产妇忌不吃盐 160
4. 产妇忌急于节食 160
5. 产后忌不吃蔬菜、水果 161

二 产后饮食营养的常见误区

1. 鸡蛋蛋白质含量高，
吃得越多越好 161
2. 乳母食量要加倍 162
3. 乳母要多喝母鸡汤才会多乳汁..... 163

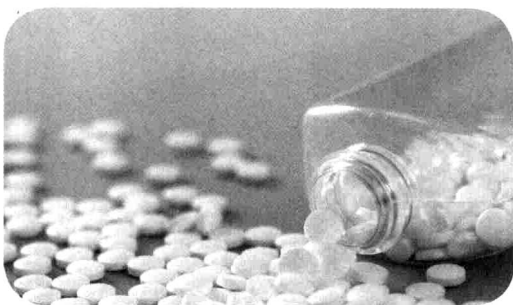
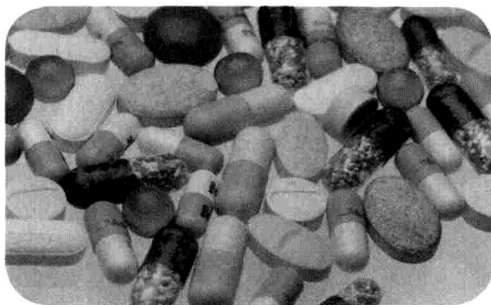
产后饮食营养推荐食谱

1. 小菜类 166
2. 热菜类 169
3. 汤羹类 172
4. 主食类 175

产后常见不适症状的饮食调理

1. 产后缺乳的饮食调理 178
2. 产后腹痛的饮食调理 180
3. 产后恶露不止的饮食调理 181
4. 产后便秘的饮食调理 183
5. 产后食疗美容 184
6. 断乳和回乳 185

1. 妊娠期用药的利与弊 190
2. 妊娠期用药原则 191
3. 孕妇对药物敏感性的反应 192
4. 药物作用与胎儿发育阶段的
关系 192
5. 有哪些药物对胎儿有影响 194
6. 孕妇禁用、慎用、可用西药
一览表 195
7. 对孕妇来说中药也并非
绝对安全 202
8. 妊娠期不能服用的中草药 202
9. 妊娠期不能服用的中成药 203
10. 丈夫服药对胎儿发育也有影响 203
11. 孕妇自行服药危险大 204
12. 服用口服避孕药后又怀孕者应
终止妊娠 204
13. 孕妇误用药物要慎重对待 205
14. 孕早期孕妇患感冒用药宜慎重 205
15. 怀孕期间忌借药物压抑孕吐 206
16. 孕妇不宜多服补药 207



附录一：孕产期检查全程简介

1. 孕前体检，受益匪浅 208
2. 产前检查，为母胎保驾 210
3. 产后检查，决非多此一举 211

附录二：

- 孕期40周身体变化 213

附录三：

- 宝宝是如何出生的 227





第一篇
**PART
ONE**

孕前 饮食营养



1
第一章

Chapter

孕前饮食营养指导



1. 女性应在孕前加强饮食营养

很多女性知道自己怀孕后，开始注意饮食的选择和营养的补充，亲人们也特别关心孕妇的饮食，希望她们能吃得好一些，母亲健康、胎儿得以正常发育。这当然是很有必要的。但是只重视怀孕后的饮食是不够的，对于怀孕前的饮食营养也不可忽视。

青年男女在准备怀孕前，就应该做好怀孕前的有关准备工作，如保持身体健康无疾病、不能有营养缺乏症等。尤其是准备怀孕的女性更不可缺乏营养，不要偏食、挑食或节食，以免造成某些营养缺乏，给怀孕带来很多麻烦、甚至造成危害。

女性在孕前补充营养很重要，原因有二：

1 女性营养不足，可能导致不孕

这是因为，母体是否健康以及营养是否充足，会影响到卵子的活力。例如，严重营养不良的女性，会导致闭经而不孕；青春女性营养不良可导致月经稀少而闭经，影响到以后的生殖能力；一些女性由于挑食、偏食严重，也会导致某些营养缺乏，进而造成不孕。

2 孕妇孕前营养不足有可能导致胎儿缺乏营养

在十月怀胎期间，胎儿发育最重要的时期是前3个月。在这个时期内，胎儿的各个重要器官——心、肝、胃、肠和肾等都已分化完毕，并初具规模，大脑也在急

剧发育中。因此，在这一关键时期，胎儿必须从母体那里获得足够而齐全的营养，特别是优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素。这些营养物质一旦缺乏或不足，就会妨碍胎儿的正常发育。而且这些营养成分并不可能随用随时摄取，有一部分要依赖母体的储存。

值得重视的是，恰恰在怀孕后1~3个月这段关键时期，正是孕妇容易发生妊娠反应的时期。在妊娠早期，约有半数孕妇出现恶心、呕吐、不想进食等反应，会影响孕妇摄取充足的营养。因此，妊娠早期胎儿的营养来源，很大一部分就只能依靠孕妇体内的储备，即孕前的营养。

女性孕前营养不良，体内各种营养素就会储备不足，如果怀孕后又不能及时

补充，则胎儿不能从母体中摄取足够的营养素，胎儿发育就会受到限制，分娩小样儿（即足月出生新生儿体重小于2 500克者）的机会就增多。甚至有的会由于孕前缺乏维生素A或锌而导致胎儿畸形。

此外，孕前营养不良的女性，可能会发生乳腺发育不良，产后泌乳不足，直接影响到新生儿的喂养。

平时营养差的女性，必然体质差。即使孕后加强了营养，但由于胎儿的需求，孕妇的体质不可能有明显的增强。因此，往往不易忍受妊娠和分娩期间大量的体能消耗，致使分娩时产力弱、子宫收缩无力、产程延长，甚至造成难产，给产妇、新生儿带来危险。

所以，为了能生一个健康聪明的宝

宝，夫妻在想要孩子的适当时候，就必须做好孕前营养准备，提前加强营养。



2. 孕前饮食营养与优生

优生，是指出生的孩子从父母那里获得健康的遗传素质，从而在智力、体力、相貌、身材等方面都是优良的。而要实现优生，就必须通过改善遗传素质并采取一系列有效的措施，即避免各种物理、化学及生物因素对胎儿产生有害的影响，防止和减少遗传病的发生，保证所生的孩子是健康聪明的。

生一个活泼健康的孩子，是每一对年轻夫妇的愿望。要想实现这个愿望，夫妇双方从孕前就要开始注意调节好饮食，做好孕前营养准备。在孕前，夫妇双方都要具有良好的营养状况，双方都拥有健康的

体魄，才能产生高质量的精子和卵子，为受精卵良好的发育打下基础。同时，在人生的各个时期中，没有哪个阶段像胎儿这样依赖于母体，母体的营养与孩子的发育密切相关。在妊娠期，母亲与胎儿具有密不可分的关系。胎儿的营养完全依赖于母体的供给，母体的不良健康状况将对胎儿的健康造成影响。

人们普遍认为，成功的人生=高智商+高情商。孩子要获得较高的智商，首先得益于母亲给予的一个健全的大脑和神经系统，健全的大脑和神经系统是智能的物质基础。

1 孕前饮食营养

2 孕早期饮食营养

3 孕中期饮食营养

4 孕晚期饮食营养

5 产后饮食营养

6 孕期用药的宜与忌

大脑和神经系统的发育和完善，自母亲怀孕3个月已经开始，并且一直延续到孩子的青春期为止。其中最关键的时期，是自母亲怀孕前3个月这一阶段。在这个时期内，胎儿的各个重要器官：心、肝、肠、肾等都已经分化完毕，并初具规模，大脑也开始急剧发育。因此，在这个关键时期，胎儿必须从母体内获得足够而齐全的营养，特别是优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素。这些物质一旦准备不足，就会妨碍胎儿的正常发育。而且，这些营养成分有的并不可能随用随摄入，有一部分要依赖母体的储存。

怀孕后的1~3个月，也正是怀孕女性容易发生妊娠反应的时期。在孕早期，约有半数以上的女性会出现恶心、呕吐、不想进食等早孕反应，会大大影响充足营

养的摄取。因此，妊娠早期胎儿的营养来源，很大部分只能依靠母体内的储备，即怀孕前一段时期的营养储备。

当前研究已经充分证明，许多营养素的水平与胎儿脑发育的关系。如孕期母亲患缺铁性贫血可能影响孩子出生后的智力；孕期叶酸的缺乏可能导致胎儿出生缺陷，造成脑及神经管畸形，从而影响生存质量等。此外，不少孕妇在怀孕早期妊娠反应剧烈，不能正常进食，而怀孕早期是胚胎组织分化和主要器官、系统的萌芽阶段，任何营养素的缺乏都容易造成胎儿发育先天缺陷或畸形。因此，让孕妇在孕前体内就积蓄足够的营养，就能避免上述危害。

认真关注孕前和孕期营养，给孩子一个健康的身体与健全的大脑，是每一位母亲的职责，也是关爱孩子未来迈出的第一步。

3. 孕前饮食营养的要求

1 注重合理营养，平衡膳食

自然界中有多种多样的食物，各种食物所含的营养成分不完全相同，因此食物要尽可能多样化，各类食物搭配要合理，既不能不足，也不可过剩，进食量一定要符合自己的营养需要。

时为受孕积蓄一部分能量。

3 适当补充叶酸

孕期叶酸缺乏可能引起胎儿畸形，孕前和孕早期补充叶酸可有效预防胎儿畸形的发生。

2 保证充足的热能

在每天正常成人需要8.37兆焦（2000千卡）基础上，再加约1.72兆焦（410千卡），以供给性生活的消耗，同

4 保证充足的蛋白质和脂肪

男女双方每天摄取的优质蛋白质应为80~100克，才能保证受精卵的正常发育。增加优质脂肪酸的摄入对怀孕有益。

5 多吃一点富含维生素E的食物

如玉米、黄米、豆腐干、腐竹、毛豆、红薯、黄花菜、桑椹、核桃、葵花子等。维生素E能增强生殖能力，促进其他营养素的合成及利用，具有保护人体健康的功能。

6 充足的无机盐、微量元素和钙、锌、铜等营养成分

在人体构成骨骼、制造血液、提高智

力、维持体内代谢平衡等方面起着重要作用，并有利于精子与卵子的发育。

7 多吃一些含锌丰富的食物

锌对于精子和卵子的形成非常重要，锌缺乏会降低精子的质量。准备怀孕的夫妇，应注意进食一些含锌高的食物。生育过畸形儿的女性可在医生的指导下适量服用硫酸锌、醋酸锌。

4. 孕妇所需营养物质的主要来源

营 养 素	食 物
蛋白质	牛奶、鸡蛋、瘦肉、豆腐及豆制品
铁	动物肝脏、蛋黄、瘦肉、菠菜、豆类、海藻
钙	奶制品、豆制品、干果、芝麻、虾皮、海带、鱼罐头
硒	海产品、肝、肾、肉类、整粒的谷类
锌	牡蛎等海产品、动物肝脏、肉类
碘	海带、紫菜、鱼肝
纤维素和果胶	蔬菜和水果，如芹菜、韭菜、苹果、薯类
维生素A	肝、乳制品、蛋黄、菠菜、胡萝卜、番茄、鱼肝油
维生素D	鱼肝油、蛋黄、沙丁鱼（此外还需日照）
维生素E	麦芽、菜油、玉米油、坚果、葵花子
维生素K	圆白菜、菠菜、肝
维生素B ₁₂	肝、蛋、肉、牡蛎、牛奶
维生素B ₁	全麦食品／糙米、豆类、酵母、肝、坚果、绿色蔬菜
维生素B ₂	全麦食品／糙米、肝、海产品、牛奶、蛋、绿色蔬菜
维生素B ₆	全麦食品、酵母、麦芽、肝、蘑菇、马铃薯
维生素C	柑橘类水果、草莓、甜椒、番茄、马铃薯、绿叶
叶酸	绿色菜叶、橘子、豆类、酵母

5. 孕前应注意饮食的均衡与卫生

不同的身体健康状况与身体素质的夫妇，须根据自己的实际情况，有的放矢地准备与补充所需要的蛋白质、脂肪、糖类（碳水化合物）、维生素及矿物质，但并不是没有限量。因此，所有计划怀孕的夫妇，最好能在专业人员的指导下，掌握好如何注意孕前饮食均衡和卫生。

1 要养成良好的饮食习惯

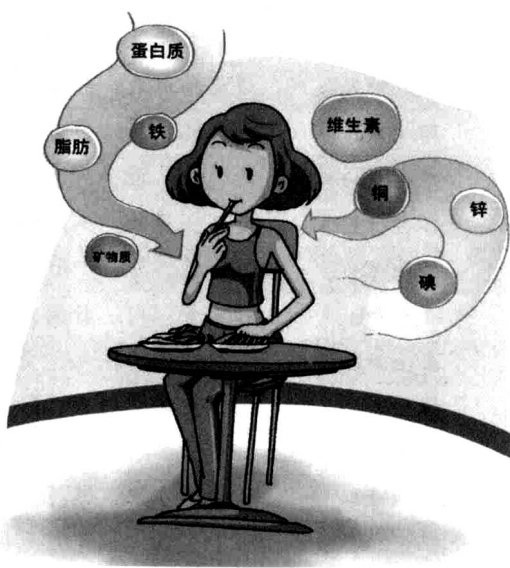
不同食物中所含的营养成分不同，含量也不等。有的含这几种，有的含那几种；有的含量多，有的含量少。所以，应当吃得杂一些，不偏食、不忌口、什么都吃，养成良好的膳食习惯。

2 在饮食中注意加强营养

特别是蛋白质、矿物质和维生素的摄入。各种豆类、蛋类、瘦肉、鱼类等都含有丰富的蛋白质；海带、紫菜、海蜇等食品含碘较多；动物性食物含锌、铜较多；芝麻酱、猪肝、黄豆中含有较多的铁；瓜果、蔬菜中含有丰富的维生素。怀孕前夫妇可以根据各自家庭、区域、季节等具体情况，科学地安排好一日三餐。在保证营养的同时，也应注意不要营养过剩，并注意多吃水果。这样，经过一段时间健体养生的缓冲期，双方体内存储了充足的营养，身体健康，精力充沛，就能为优生打下坚实的基础。

3 要避免各种食物污染

食物从其原料生产、加工、包装、运输、储存、销售直至食用前的整个过程中，都有可能不同程度地受到农药、金属、真菌毒素以及放射性核素等有害物质的污染，对人类及后代的健康产生严重危害。因此，孕前夫妇在日常生活中尤其应当重视饮食卫生，防止食物污染。应尽量选用新鲜天然食品，避免服用含食品添加剂、色素、防腐剂物质的食品；蔬菜应充分清洗干净，必要时可以浸泡一下，水果应去皮后再食用，以避免农药污染；尽量饮用白开水，避免饮用各种咖啡、饮料、果汁等饮品。在家庭炊具中应尽量使用铁锅或不锈钢炊具，避免使用铝制品及彩色搪瓷制品，以防止铝元素、铅元素对人体细胞的伤害。



6. 妻子受孕前丈夫为什么也要补充营养

夫妻在计划要孩子时，不仅仅是妻子在孕前几个月要进行必要的饮食调整、补充必要的营养，丈夫也要在妻子受孕前注意食补，因为生命起源于精子与卵子的结合，怀孕是夫妻双方的义务和责任。忽视男性方面的因素，有可能让女性方面所做的一切努力都归于徒劳。

男性在生殖系统成熟阶段，营养合理十分重要。人们知道，精子自睾丸“工厂”生产后，需经过输精管、射精管和尿道，然后进入女方的阴道、子宫、输卵管，才能完成与卵子“相会”的生育使命。而在男性生殖系统中，精囊腺、前列腺和尿道球腺等各自会分泌不少液体，它们联合组成精液浆，精液浆担负着输送数以亿万计的精子去女性阴道的“保驾”任务。

精液浆有以下三项具体的为精子“保驾”的功能：其一，精液浆是输送精子所必需的媒介物质，精子仿佛是鱼，精液浆宛如流水，鱼儿离不开水，精子的活动必须由精液浆作为承载媒介；其二，精子的活动必须有足够的能量，精液浆肩负着为精子提供活动能量的任务；其三，精液浆里含有丰富的维持精子生命所必需的营养物质，是精子生存取之不尽的“粮仓”。

精液浆的主要成分是水，约占总量的90%以上，使精液浆呈液态并能流动，便于输送精子。精液浆里还含有果糖、山梨醇、白蛋白、胆固醇、钠、钙、锌、钾、维生素以及多种多样的酶类物质，既为精子提供营养与能量，又能激发精子的活动。所以，丈夫需在计划要孩子以前多补充含有以上营养素的食物。

7. 准爸爸的优生饮食细则

在竞争激烈的社会中，只有身体强健、心理健康和智力发达的孩子才能在未来的竞争中占有自己的一席之地。若想要一个健康聪明的宝宝，提醒准爸爸在饮食上多注意，避免有害物质对自己身体的伤害，从而保护精子健康强盛的生命力。除了人人尽知的不要吸烟和喝酒外，准爸爸还要注意以下几点：

1 韭菜历来被称为“起阳草”

民俗也拿它当做有利于男性助孕、提高性功能的食物，而一般说来，韭菜表层农药含量较高、难去除，过量食用对男性生殖系统反倒有危害，因此，吃韭菜要适量。