

[法] 弗朗索瓦·帕帕 [法] 弗朗索瓦兹·拉布罗 著
孙燕子 徐雅竹 译



请选择

【第二版】

生男孩，该吃什么？生女孩，该怎么吃？

孕前两个半月，调整女性饮食习惯，调节母体离子平衡，生男生女自己定！



近40年科学验证，成功率超过80%
畅销欧洲的宝宝性别选择书

美国哈佛大学、英国埃克塞特大学、加拿大蒙特利尔大学等国际科研机构实验证明该方法有效！
英国《皇家学会学报》，法国《费加罗报》《观点报》等国际知名媒体争相推荐！

北京科学技术出版社

生男生女 请选择

【第二版】



CHOISISSEZ LE SEXE
DE VOTRE ENFANT

〔法〕弗朗索瓦·帕帕 〔法〕弗朗索瓦兹·拉布罗 著
孙燕子 徐雅竹 译

 北京科学技术出版社

First published in France under the title: Choisissez le sexe de votre enfant.
Copyright © 2011 by Editions Jean-Claude Lattès
Simplified Chinese translation rights arranged with Editions Jean-Claude Lattès
through Dakai-Chinese Media Agency
Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Beijing Science and Technology
Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字: 01-2015-8040

图书在版编目(CIP)数据

生男生女请选择 / (法) 弗朗索瓦·帕帕, (法) 弗朗索瓦兹·拉布罗著;
孙燕子, 徐雅竹译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5304-8482-1

I. ①生… II. ①弗… ②弗… ③孙… ④徐… III. ①优生优育—基本知识
IV. ①R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第307534号

生男生女请选择

作者: [法] 弗朗索瓦·帕帕 [法] 弗朗索瓦兹·拉布罗	
译者: 孙燕子 徐雅竹	策划编辑: 李心悦
责任编辑: 郑 玮	责任印制: 张 良
出版人: 曾庆宇	出版发行: 北京科学技术出版社
社 址: 北京西直门南大街16号	邮政编码: 100035
电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)	0086-10-66113227 (发行部)
0086-10-66161952 (发行部传真)	
电子信箱: bj kj@bjkjpress.com	网 址: www.bkydw.cn
经 销: 新华书店	印 刷: 三河市国新印装有限公司
开 本: 880×1230mm 1/32	印 张: 5
版 次: 2017年1月第1版	印 次: 2017年1月第1次印刷
ISBN 978-7-5304-8482-1 /R·2240	

定价: 39.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

序 言

30年前，我投身于一项激动人心的研究——用饮食法来选择孩子的性别，而且我成功了。作为两个女儿的母亲，我又生了一个儿子，给他取名为“让”。我十分明白这种幸福应该归功于什么。

生下儿子数月之后，我想与帕帕医生合作来讲述并解释这段传奇的经历。这一切是在精确的全程指导下进行的，我们称之为“选择孩子的性别”。

尽管在此之前我自己也闻所未闻！

首先，我遭受了种种质疑。有人毫不留情地说：“无论如何，你都有二分之一的成功概率！”接着，讥讽之声四

起：“那么，你儿子的性别是你通过吃饭选择的咯？”那些大男子主义者坚信，在决定孩子的性别方面，精子比卵子更具决定性作用。最后，其他人敷衍地总结道：“所以，要想生儿子，只要多吃些盐就够了？”

但是，还是有很多人（尤其是女人）希望能够选择孩子的性别，希望用一种自然、可靠、无害的方法来提高他们生男孩或女孩的概率。如今，只要上网搜索就不难发现，这种诉求是有意共睹并持续上升的，可能比30年前更强烈。

然后，我女儿的朋友们向我提出了大量的问题：

——应该什么时候开始使用这种饮食法？

——这种饮食法要持续使用多长时间？

——这种方法是强制性的吗？

——您确定是饮食法让您生出儿子的吗？

——饮食法成功的概率有多大呢？

——饮食法真的可以决定孩子的性别吗？

研究进行到哪一步了？

为了研究母亲的饮食对孩子性别的影响，研究者们进行

了一系列科学观察。这些观察显示，影响是切实存在的。1986年，法国国家健康与医学研究院的研究团队发现，在适合生女儿的饮食法的影响下，法国的性别比例发生了巨大的变化，女孩和男孩的性别比为2.83:1，也就是说生女孩的概率为74%。

1988年，巴黎的罗斯切尔德医院证实，通过调整饮食来选择孩子性别的成功率高达85%。

2008年4月，英国皇家学会发表了一篇题为 *You are what your mother eats : evidence for maternal preconception diet influencing foetal sex in humans* 的论文，在论文中公布了一项科学研究成果，这项研究是由牛津大学和埃克塞特大学的研究人员对740位女士展开的调查研究。我们可以将这篇论文翻译为《孩子是母亲吃出来的：母亲孕前饮食影响胎儿性别的证据》。

有了饮食法这种简单又可靠的方法，计划做母亲的女性朋友们就可以试着去实现自己生男孩或生女孩的梦想了，成功率高达90%。

深入了解如何使用这种方法十分必要。最迟要在受孕的两个半月之前开始使用饮食法。在怀孕前的这段时间里，必

须严格按照可吃食物列表和禁吃食物列表安排饮食，而且要毫不间断地、毫无偏差地坚持到怀孕。所有人都会在不自觉中形成根深蒂固的饮食习惯。我以前的饮食习惯使我只有20%的概率生男孩，它本质上是一个“生女孩饮食法”。因此，在使用饮食法的过程中要有耐心，保持警惕，坚持不懈，这样才能将一切可能变为现实。

提供有效的指导是写作本书的目的所在。本书根据最新研究成果修订而成，条理清晰，内容明确，方便实用，可以在你使用饮食法的几个月里与你朝夕相伴。虽然在使用过程中你可能会感到厌倦，但是结果将证明一切都是值得的，至少我已经实现了自己的愿望。

请仔细阅读。加油！

弗朗索瓦兹·拉布罗

前 言

母亲的饮食可以影响并决定孩子的性别，恰当的饮食法能够增加人为选择生男或者生女的可能性。如今，大量的科学研究成果为这一设想提供了科学依据。

不同国家的大学和医疗机构开展了许多研究，研究成果均发表在权威的国际性科学杂志上。所有人都能轻而易举地获得这些研究成果，尤其是对此感兴趣并希望做进一步研究的相关专家。

有些想使用饮食法的夫妻并未向医生寻求帮助，主要是因为他们没有时间或对这个问题不够重视。实际上，饮食法并不局限于提倡或禁止食用某些食物。尤其是刚开始的时

候，使用者不仅需要专业人士的帮助，还需要自身对这个问题感兴趣、时间充裕、具备一定的膳食知识，而这些通常是一般夫妻所欠缺的。慢慢地解释，聆听并回答问题，冷静地做出决定，以及获取必要的建议，这些都需要时间和适当的培训。

本书的写作目的是在与选择孩子性别相关的现有知识以及可用方法方面，为那些心存疑惑的准妈妈提供一切有用的信息。在这一版中，根据实践经验以及实验者的意见和评价，我们进一步改善了饮食法。在此，向所有为本书做出了贡献的人表示诚挚的感谢。我们旨在提供实用的指导，希望这本书能够为使用者在使用饮食法的数月内提供日常帮助。

目 录

1 告诉我你吃什么，我将告诉你孩子的性别 / 1

2 我已经决定生孩子，我需要做什么 / 9

3 已有观念 / 19

4 饮食法的发现之旅 / 31

5 如何使用饮食法 / 49

6 饮食法的现状 / 125

7 一些有争议的方法和疑问 / 139

结语 / 149

伊莎贝尔在怀孕5个月做超声波检查时，医生告诉她怀的又是一个女孩。这个结果丝毫不令我们觉得意外。

我们对她的饮食习惯和饮食喜好非常好奇，事实上，我们甚至记下了她的饮食情况。

她的早餐是一大杯加了点儿咖啡的牛奶、一片抹了黄油的烤面包、一点儿水果（通常是一个苹果）以及一杯酸奶（她喜欢不加糖的纯酸奶、香草味酸奶或草莓味酸奶，很少选择焦糖味酸奶）。

她的午餐在公司附近解决。她不喜欢去公司的食堂，而是去附近的一家餐馆，买一份不加调味汁和配菜的烤鱼或烤肉，加一份蔬菜沙拉（莴苣、番茄、四季豆、胡萝卜丝……），自己再添加少许食用油。她酷爱这家餐馆的焦糖布丁，正如她自己所说，这是她小小的癖好。不吃布丁的时候，她会来一杯草莓味搅奶油或一份冰激凌。除了水和脱脂牛奶，同事们从未见她喝过其他饮料（因为她担心体重增加，想保持身材），所以经常和她一起吃饭的同事亲切地称她为“奶昔”。

只要老公下班后回家吃饭，她就和老公一起吃晚餐，这时她两岁半的女儿已经睡了。晚餐没有肉也没有鱼，通常是

一盘蒸熟的蔬菜，配上面条、米饭或藜麦，有时候还会来点儿甜点、水果或乳制品。

猪肉制品、罐头食品、汽水、葡萄酒、啤酒或果汁呢？她很少食用或饮用这些东西。

对了，我忘了，如果她邀请你去她家吃午餐或晚餐，不要忘记带上盐瓶，因为她烹饪时几乎不放盐。

玛丽有三个儿子。和伊莎贝尔一样，她也工作，因此每个周五的晚上，趁着她家附近的大超市延迟关门，她丈夫又回来得比平时早，可以照顾孩子，她会去采购一周所需的食物。那么，我们在她的购物车中会发现什么呢？

里面有苏打水、果汁、一箱牛奶和专门给孩子买的乳制品（她自己很少吃），还有速冻食品或者罐头食品，以及用来做晚餐的方便食材：蔬菜、猪油火腿蛋糕、比萨饼、薯条。她酷爱薯条，常常说：“薯条有益于健康还能减肥，我需要它们。”

她的早餐是咖啡、谷物棒和一杯速溶果汁。她每天很早出门，晚上6点左右回家，中午通常吃一个三明治（夹馅为凉肉、熟肉酱或者火腿），再来点儿酸黄瓜和水果（橙子、香蕉或苹果，因为这些水果便于携带）。

晚餐通常是奶酪汤，如果时间充裕，她还会再做一道菜：肉或者鱼（概率很小），或是一道传统菜（如腌酸菜、古斯古斯、西班牙什锦炒饭、什锦砂锅）。

玛丽和伊莎贝尔在饮食上有何共同之处？她们两个人都在不经意间形成了自己的饮食习惯和癖好。她们俩一个生了三个儿子，另一个生了两个女儿，这并不是偶然的。

她们的孩子的性别是由她们的饮食习惯决定的吗？目前我们很容易就能发现，伊莎贝尔的饮食富含钙和镁，却缺乏钠和钾，而玛丽的饮食则正好相反。

继续我们的调查，从追溯过去开始。

18世纪，英国商人积累了许多财富，有足够的时间投身于艺术、技术和科学研究，这些精明的商人在某种意义上就成了当时的学者，乐于探究各种奇怪的现象。

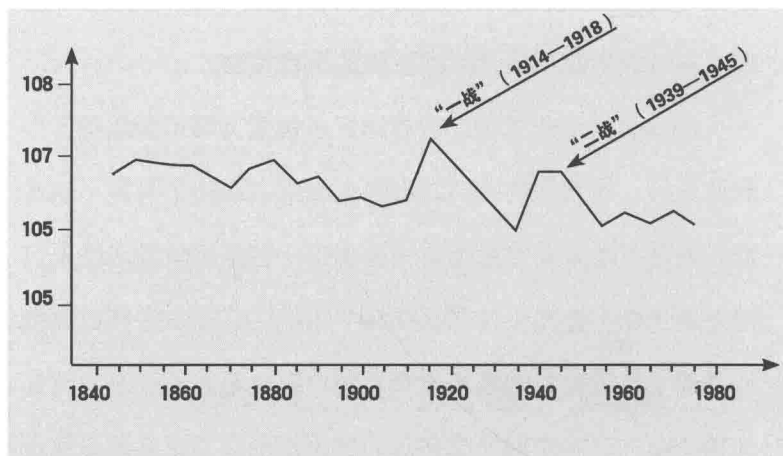
当时，由于收成差，所有国家（包括英国）经常会发生农业危机，导致食物匮乏，出现大饥荒。在这个时候，这些商人发现，通常非常稳定的生男生女比例（也就是出生人口的性别比例）会发生变化。在那个年代，洗礼文件都被谨慎地存放于教区，它们相当于今天的户籍证明。通过研究这些文件，商人观察家们发现男孩的出生比例有了明显的提高。

换言之，当人类的食物资源发生变化时，随后数月出生的孩子的男女性别比例也会发生变化。

饮食的变化对随后出生的孩子的性别有影响近来也得到了证实，尤其是在饮食习惯发生变化的战争时期。例如，两次世界大战期间，也就是1914—1918年和1939—1945年，法国和德国的出生人口性别比例就发生了变化。

下面的曲线反映了1841—1970年法国新生儿的男女性别比例变化（纵坐标代表某个时期每出生100个女孩所对应的男孩出生数量），表明两次世界大战期间法国的男孩出生比例明显提高。在德国也出现了同样的现象。

法国1841—1970年新生儿性别比例变化



战争期间，新鲜食品如乳制品、鲜肉、水果和蔬菜的供应困难以及定量分配食物制度的建立都极大地改变了人们的饮食习惯。

证实了母亲的饮食在决定胎儿性别方面有重要作用后，大量其他的观察研究也应运而生。

世界上的很多地区由于受当地气候条件的制约，居民极易营养不良。人类学家在这些地区开展的几项最新研究表明，新生儿性别比例和母亲的营养状况有关，营养状况是由身体质量指标或者脂肪和肌肉质量指标来衡量的。2003年，A.吉布森和R.梅斯（伦敦大学学院人类学系）发表了一项关于2002年旱季埃塞俄比亚南部农牧业群体的研究成果。他们研究了母亲的营养状况和男女出生比例之间的关系，发现营养差的妇女生儿子的比例明显更高。

我们再来看看玛丽和伊莎贝尔的案例。她们俩一个生了三个儿子，另一个生了两个女儿。对她们而言，这并不完全是偶然的！这是否意味着所有备孕女性都和她们一样，不自觉地养成了适宜生男或生女的饮食习惯和喜好？是的，我们发现对绝大多数只有单一性别孩子的母亲来说是这样的。至于其他人，她们的饮食习惯介于两者之间，所以每次怀孕时