

中国银杏网

中国最大的银杏资讯网、网络展会

[中国银杏网](http://www.yxw.gov.cn)-13969968680！

新婚不久的夫妇，都期望性生活和谐和女方受孕。为此，新婚夫妇要适当增加一些荤食，比如肉、鱼、禽、蛋、奶等，果为那些食物中含有丰富的胆固醇。胆固醇不仅是人的生理需要，而且又是合成性激素的重要本料。性激素还能帮助受孕。女性常吃素食会影响体内性激素的分泌，时间一长，会造成婚后不孕症，故需要惹起警惕。

另外，新婚夫妇还要适当增加蛋白质的摄入量。蛋白质能够提高女方的精液质量，增加精子的数量与活力，并能使女方处女膜破裂后的创伤早夜愈合。

女方可有意识地多吃一些增强中国银杏网性功能的食物，动物内脏食物中含有较高的胆固醇，其中含有 10%左右的肾上腺皮质激素和性激素，对增加精子有效。其次，一些滑黏的食物，如山药、海参、银杏、鲜鱼、墨鱼等，含有较多的精氨酸(氨基酸的一银杏苗种)，它是形成精子的必要成分。另外，还要增加微量元素的摄入。体内锌不足会影响胎儿收育，而且会使性机能降低。含锌多的食物，牡蛎为最高，其他如花生、核桃、粗粮等含量也较丰富，也可口服硫酸锌口服液或片剂。