

# 备孕吃哪种蛋白质好

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/441d9aa19cd3072b4fb2896e6a6c22d0.html>

范文网，为你加油喝彩！

蛋白质（protein）是生命的物质基础，是有机大分子，是构成细胞的基本有机物，是生命活动的主要承担者。没有蛋白质就没有生命。那么，备孕吃哪种蛋白质好呢？

<https://www.882682.com/>这就给您介绍一些相关的知识。

## 备孕吃什么蛋白质好

### 1、富含蛋白质的食物

高蛋白低脂肪的鱼类是备孕期间制造卵子和精子的绝佳食物，但也要明白的是，吃鱼不是关键，关键的是女性朋友需要多多摄入蛋白质。对于宫寒的朋友，多多食用属性偏热的鸡蛋可是不错。一般成年人每天每千克体重应摄入蛋白质1.0~1.5克，准备要孩子的妇女每天每千克体重应摄入1.5~2.0克蛋白质，以便为怀孕做好体质上的准备。

### 2、富含叶酸的食物

备孕补充叶酸的作用我们已经反复强调过了，叶酸对于人体的重要性早已经得到科学的验证，作为一种水溶性维生素，因为最初是从菠菜叶子中分离提取出来的，故得名“叶酸”。叶酸属于B族维生素，在自然界中分布很广，绿叶蔬菜和水果中的含量非常丰富，动物的内脏和酵母中的含量也很高。

### 3、含锌食物

而男性补充体力，要让精子更有活力，可以多吃富含锌的食物，可以增强精子的活动能力，锌元素主要存在于海产品、高一期期末考试动物内脏中，豆类、花生、小米、萝卜抗美援朝感悟卜、大白菜等也是补锌食物。

### 4、含镁的食物

镁有助于调节人的心脏活动，降低血压，预防心脏病，提高生育能力。建议男士早餐应吃两碗

加牛奶的燕麦粥和1个香蕉。含镁较多的食物有大豆、烤马铃薯、核桃仁、燕麦粥、通心粉、叶菜和海产品。

### 备孕期间的注意事项

#### 1、备孕不能节食减肥

爱美是每一个女性的天性，减肥是女性一辈子的事业，不过计划怀孕的女性需要在孕前暂停这项“事业”啊。经研究发现，备孕妈妈进行节食减肥，可能会营养不良而阻碍胎儿大脑正常发育导致其低智商。因此，可根据自身体重是否符合标准来确定节食减肥的必要性，若需减肥则建议推迟怀孕计划。

#### 2、备孕需要戒烟戒酒

怀孕前，如果夫妻双方或一方经常吸烟或饮酒，均会影响个人健康，同时也会影响精子或卵细胞的健康发育，甚至导致它们异常；怀孕后，胎儿也极容易出现宫内发育畸形、生长缓慢，甚至宝宝出生后也会影响其智力正常发育等。所以，为了能够孕育一个健康而聪明的宝宝，夫妻双方在孕前3-6个月，吸烟、饮酒和嚼槟榔等的不良习惯就要停止。

#### 3、避免过食辛辣

孕前应避免过食辛辣食物，如辣椒、花椒阅兵式等调味品。因为这些调味品刺激性较大，多食可引起便秘。若备孕女性食用大量这类食品后，可能会出现消化功能的障碍，如胃部不适、消化不良、便秘，甚至发生痔疮。

如果您还有更多关于 孕前要注意哪些饮食禁忌的知识，欢迎留言给  
<https://www.882682.com/>！以上就是  
<https://www.882682.com/>读书笔记是什么w.爱妻日882682.com/小编为大家提供的关于  
备孕吃哪种蛋白质好  
的解答，真心希望对您有所帮助！想要了解  
更多关于备孕安全小知识和孕婴安全小知識请您多多关注<https://www.882682.com/>！

更多 作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/)开发