撰文：陳旭英｜攝影：張文智｜設計：章可儀

生仔生女有秘方？

昔日傳統思想以繼後香燈、接掌家業為重，個個想生仔！

今天潮流逆轉，女士不但能接掌家業亦能釣得金龜婿，個個都恨生女！

怎樣才能生女，怎樣才能生仔，坊間千百年來遺下不少秘方，其中飲食據說能增加生仔或生女機會。到底這些飲食秘方是否有根據？今期由營養師余思行為大家解構。

營養師余思行

多吃香蕉會生仔

◀▼研究發現，吃早餐粟米片及香蕉的孕婦，有較大機會生仔。

研究發現，在問卷中列出的133種食物當中，孕婦懷孕前每日進食一碗或以上早餐粟米片的，有87%機會生男嬰，相比那批一星期也吃不夠一碗早餐粟米片的孕婦，她們生仔的機會是1.9倍。

研究亦發現，鈣質、維他命C、E、B12與生男嬰有關，這解釋了進食早餐粟米片（因加添了維他命、礦物質）的一批，為何生仔機會較高。

另外亦發現，鉀質對嬰兒性別有影響。「懷有男嬰的孕婦，每日進食的鉀質，比生女的多300mg。坊間流傳孕婦吃香蕉會生仔，相信就是因為當中的鉀質。」

除了找出一些與生仔生女有影響的食物及營養外，研究亦發現一些與生仔生女無關的元素，包括孕婦有否吸煙歷史、有否用葉酸、年齡、體重、身高、孕婦的教育程度等。

◀肉類屬酸性食物。

酸鹼度　有待驗證

至於坊間流傳多進食肉類及高鹽食物會生仔，吃魚、菜、糖、朱古力就會生女，余思行說這都無實際數據支持，難以評論。

另外一套想生仔就吃鹼性食物、想生女就吃酸性的理論，余思行亦指無法證實。她解釋：「決定生仔定生女，在於精子是帶X或是Y染色體，所謂酸鹼度理論，是指女士身上的酸鹼值決定X或Y染色體精子可以生存得較好。理論是Y精子（生男嬰）較弱，在一個鹼性環境生存較為理想，X精子（生女嬰）較強，在酸性環境中會生存會較好。故有人會教你改變身體的酸鹼度，令你增加生某個性別BB機會，但至目前為止，沒有任何研究支持這個說法。」

精子健康最緊要

另有一項動物研究發現，母鼠受精前血糖由6.47mmol/L降至5.24mmol/L，有53%機會生仔，血糖值停留在6.47mmol/L的一批，只有41%生仔。

坊間亦流傳帶有Y染色體的精子天生較弱、體積小、游得快但較快死亡，而X染色體精子體積較大、游得慢、生存力較強，如通過飲食令精子健康，活動能力高，Y染色體精子可以游得快一點，理論上生仔機會就較高！令精子健康食物包括蠔、吞拿魚、肉類、巴西果仁、紅腰豆、番茄等。

另外，有一些小型研究發現以下食物有影響。

A）哥倫比亞大學老鼠研究發現，多進食飽和脂肪會生仔，多進食碳水化合物會生女。

B）生女食物：鈣質，鎂質，即雞蛋、奶類及早餐穀物。

C）生仔食物：含鈉質及鉀質食物。

◀▲紅腰豆、番茄、巴西果仁、蠔都能令精子健康。

上述發現，有待大型研究支持。但余思行提醒，肥胖會令精子活躍度減低，故打算生育男士應減肥。女士方面最緊要食得健康，計劃懷孕婦女可以開始補充葉酸。

高卡飲食會生男

研究將孕婦每日的進食熱量分為高（2200卡路里）、中（2000卡路里）及低（1850卡路里）三組，結果發現進食高熱量的一批，56%生仔，進食低熱量的一批，有45%生仔。即進食高熱量生仔的機會率，比吃低熱量餐的媽媽高50%。

數據亦發現，生男嬰的媽咪比生女的媽咪平均每日多進食400卡路里的食物。

到底是吃得多就會增加生仔機會？還是高熱量飲食婦女，比低熱量飲食婦女，吃多了某些食物呢？

►雪糕是高卡食物，照理多吃應會生男，但亦有說多吃雪糕會生女，到底誰是誰非？

生仔生女能否靠改變飲食來影響結果，這是個非常具爭論性的論題，坊間和網上流傳的確有不少方法，包括：

1）藝人狄波拉教路，孕婦想生仔就要大魚大肉，想生女就清茶淡飯；

2）傳說指每逢大風暴或狂風暴雨後一至一年半，因雨風激起河裏的礦物質，改變水的成分，女性飲含某些礦物質的河水或井水，可改變卵子外膜，令卵子比較容易接受Y精子；

3）孕婦多吃鹽會生仔，多吃雪糕生女；

4）孕婦多吃鹼性食物會生仔，吃酸性食物會生女；

5）多吃高鉀食物，如香蕉、奇異果、蒜頭、菠菜及番薯等，生仔機會較高；多進食高鈣、高鎂的食物如豆奶、乳酪、苦瓜、菠蘿及葡萄等，生女機會則較高。

還有更多更多秘方，不能盡錄，當中有些理論更講到似層層，到底有否科學根據呢？

孕婦飲食日記

余思行說，很多相傳的秘方，由於沒有做過大型科學研究，沒有實質數據支持，故很難證實是否有效。目前最具參考價值的，是〇七年英國牛津大學與埃克賽特大學（University of Exeter），發表的全球第一個有關婦女懷孕前的飲食習慣對BB性別影響的研究。

「研究發現，孕婦懷孕前多吃高卡路里食物會較易生仔，相反吃低卡食物就較易生女，這就引起擔憂，婦女為了增加生女機會而特別吃少一點，有機會令胎兒未能吸收足夠營養而影響健康成長。」余思行說。

該項研究共邀請721名首次懷孕，懷孕周期為14周，而仍未知嬰兒性別的英國孕婦參加，研究她們受孕前一年的飲食習慣，會否影響生仔或生女機會。

研究員要求她們填寫飲食紀錄，包括懷孕前一年的飲食習慣，從中找出哪些食物對生仔生女有影響；另外寫一個懷孕14周時的「7日飲食日記」，以及懷孕第28周的「7日飲食日記」。

▲孕婦懷孕前的飲食習慣，到底有哪些食物會影響生仔生女機會呢？