

گرمیجات سبب فعالیت جنسی می شود؟

12 تیر 1404

به گفته عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش، الزاماً گرمیجات باعث افزایش عملکرد و فعالیت جنسی بیشتر نمی شوند و خوردن خنکی جات هم می تواند میل جنسی را افزایش دهد!

دکتر سید مهدی میرغضنفری، پزشک متخصص فیزیولوژی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش در گفت و گو با خبرآنلاین می گوید: این دیدگاه وجود دارد که افراد با مزاج گرم از نظر جنسی قوی تر و سرد مزاجان ضعیف ترند. این موضوع الزاماً و به صورت کلی این طور نیست که هر فرد با مزاج گرم از نظر میل و عملکرد جنسی قوی تر و هر شخص با مزاج سرد ضعیف تر باشد.

گرمیجات قاتل میل جنسی گرم مزاجان

گاهی اوقات تلقی افراد از مزاج گرم و سرد، مسائل جنسی آنهاست و هنگامی که می گویند مزاج، سرد شده یعنی میل و عملکرد جنسی ضعیف شده و باور غلطی که در رابطه با عملکرد جنسی وجود دارد این است که خوردن گرمیجات مانند مغزهای اجیلی، قاووت، حلوا و... باعث افزایش قدرت جنسی می شود. در صورتی که لزوماً خوردن این مواد در همه افراد باعث بهتر شدن عملکرد جنسی نمی شود.

مثلاً در فردی با مزاج گرم در صورت خوردن گرمیجات به خصوص در فصول و اقلیم گرم نه تنها میل جنسی بهتری پیدا نمی کند، بلکه دچار زود انزالی شده و علایم دیگری از قبیل حرارت بالا و آزار دهنده بدن، جوش های پوستی، سردرد، عصبی شدن، سوزش ادرار و غیره نیز پدیدار می گردد.

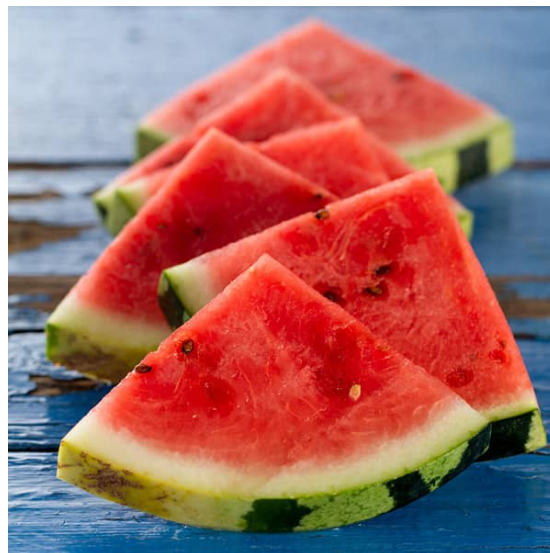
وقتی حرارت بدن بالا باشد فرد به سرعت دچار تحریک جنسی شده و به سرعت نیز ارضاء می شود و نمی تواند به اوج لذت جنسی برسد. این موضوع در باروری نیز مشکلاتی به وجود آورده و سبب به وجود آمدن اختلافات و مشکلات زیادی در زندگی زوجین می شود.

فرد با مزاج گرم با خوردن گرمیجات، مانند افراد گرمزده می شود که به دنبال جای خنک می گردد و اصلاً تمایل جنسی ندارد و در صورت انجام فعالیت جنسی، عملکرد ضعیفی خواهد داشت.

چه کسانی گرمیجات بخورند؟

خوردن گرمیها برای افرادی توصیه می شود که دچار مزاج سرد هستند. برای این افراد مهم تر از خوردن گرمیجات، نخوردن سردیجات است و یا برعکس، فرد با سوء مزاج گرم باید از خوردن گرمیجات پرهیز کند و در مرحله بعد خوراکی های با مزاج سرد استفاده کند.

در منابع طب سنتی نیز آمده است که خوردن مواد غذایی با مزاج سرد مثل هندوانه، ماست، ماهی و غیره در افراد با مزاج گرم باعث افزایش و بهتر کردن میل و عملکرد جنسی می شود.



در درجه اول همیشه پرهیز مهم است و در درجه بعدی خوردن غذاهای مناسب مزاج قرار دارد. خوراکی‌هایی مانند نخودآب، زردک (هویج ایرانی)، آبگوشت، حلیم و گوشت قرمز مخصوصا در صورت آماده شدن با پیاز برای افراد با مزاج سرد مفید است.

افراد با مزاج سرد در صورت خوردن سردیجاتی مانند ماست، هندوانه، سالاد و غیره دچار افزایش سردی و کاهش متابولیسم می‌شوند.

در نتیجه در این افراد، بر انگیزتگی برای انجام عمل جنسی انجام نمی‌شود و اسپرم و تخمک نیز با کیفیت کمتر تولید می‌شود.

تاثیر اقلیم بر فعالیت جنسی

اقلیم و آب و هوا نیز تاثیر مهمی روی فعالیت جنسی دارد. برای افراد با مزاج گرم، محیط خواب و بستر باید مقداری رو به خنکی باشد تا عملکرد جنسی بهتر شود. برعکس برای افراد با مزاج سرد، محل خواب، لباس و تخت باید رو به گرمی باشد تا عملکرد جنسی بهتری را از خود نشان دهد. در اقلیم‌های خیلی گرمسیری و خیلی سردسیری، عملکرد جنسی افت می‌کند. در نتیجه در اوج گرما، سرما و یا خشکی هوا توصیه به زادآوری و عملیات جنسی نمی‌شود. ممکن است دلیل اینکه اوایل بهار برای جفت‌گیری توسط حیوانات انتخاب می‌شود، همین اعتدال در آب و هوا باشد.