برای تقویت کارکرد جنسی چی بخوریم؟

6 تیر 1404

گنجاندن برخی از مواد غذایی در رژیم غذایی معمولتان می‌تواند به بهبود جریان خون، تعادل هورمونی و میزان انرژی از سلامت کلی جنسی حمایت کند.

گنجاندن برخی از مواد غذایی در رژیم غذایی معمولتان می‌تواند به بهبود جریان خون، تعادل هورمونی و میزان انرژی از سلامت کلی جنسی حمایت کند. هر چند که پاسخ‌های فردی به آنها ممکن است متفاوت باشد.

نکته مهم این است که در مصرف این مواد غذایی برای بهبود سلامت جنسی‌تان اعتدال را رعایت کنید و اگر پرسشی در این زمینه دارید، حتما با پزشکتان مشورت کنید:

یک_ شکلات تیره یا تلخ

- ترکیبات فعال: شکلات تلخ حاوی فنیل اتیلامین و ترکیبات فلاونوئیدی است که می تواند خلق و خو و جریان خون را بهبود بخشد و به طور بالقوه میل جنسی را افزایش دهد.

- تقویت خلق و خو: مصرف شکلات اغلب با احساس عشق و جذابیت همراه است.

دو_ هندوانه

- ترکیبات کلیدی: هندوانه حاوی ترکیبی به نام ال_ سیترولین است که بدن آن را به اسید آمینه آرژینین تبدیل می کند و این اسید آمینه می‌تواند باعث تحریک تولید اکسید نیتریک (NO) که رگ های خونی را شل می کند و جریان خون را در ناحیه تناسلی بهبود می بخشد یعنی مشابه کاری که داروی ویاگرا برای درمان ناتوانی نعوظی انجام می‌دهد.

- اثربخشی: اغلب به عنوان «ویاگرای طبیعی» شناخته می شود و ممکن است عملکرد و میل جنسی را در هر دو جنس افزایش دهد

سه_ آووکادو

● مشخصات تغذیه ای: آووکادو سرشار از چربی‌های غیراشباع‌شده سالم ، فولات (ویتامین بی ۹) و ویتامین بی ۶ است که به میزان انرژی جسمی و تولید هورمون‌های جنسی کمک می‌کند.

● اهمیت فرهنگی: قوم باستانی آزتک در آمریکای مرکزی به دلیل شکل و تداعی‌های باروری آن درخت آن را با نام «درخت بیضه» می‌خواندند.

چهار- مغزهای خوراکی

● محتوای مغذی: مغزها و تخمه‌های خوراکی مانند گردو، بادام، تخمه کدو و تخمه آفتابگردان سرشار از زینک یا روی و اسیدهای چرب-امگا ۳ هستند که همگی از سلامت قلب و عروق حمایت می کنند و گردش خون را بهبود می بخشند.

● فواید خاص: روی به حفظ میزان طبیعی هورمون جنسی مردانه تستوسترون کمک می‌کند و اسید آمینه آرژینین جریان خون به دستگاه تناسلی را افزایش می‌دهد.

پنج- سیر

● ترکیب فعال: سیر حاوی یک اسانس روغنی به رنگ زرد روشن به نام آلیسین است که بوی متمایز آن را باعث می‌شود. آلیسین که یه نام «آلیل تیوسولفات» هم خوانده می‌شود، دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است و ممکن است جریان خون را به اندام های جنسی افزایش دهد.

● نکته مصرف: اگر بوی تند سیر باعث نگرانی‌تان می‌شود، می‌توانید از جایگزین کپسول سیر استفاده کنید.

شش – انار

- فواید سلامتی: انار دارای ترکیبات با خواص آنتی اکسیدانی است و می تواند خلق و خو را بهبود بخشد، میزان هورمون تستوسترون را افزایش دهد و جریان خون را به اندام‌های تناسلی را بهبود می‌بخشد.

- نمادگرایی: انار اغلب در طول تاریخ نماد باروری شمرده می‌شده است.

هفت- فلفل تند یا فلفل چیلی

- محتوای کپسایسین: فلفل چیلی حاوی ترکیبی به نام کپسایسین است که مزه تند آن را باعث می‌شود. این ترکیب هم سوخت‌وساز و جریان خون را تشدید می‌کند و هم به طور بالقوه بنیه بدنی در فعالیت جنسی را افزایش می‌دهد.

هشت- جینسنگ

- استفاده سنتی: ریشه‌های گیاه جینسنگ در طول قرن‌ها به عنوان یک داروی تقویت کننده قوای جنسی استفاده می شده است و عتقاد بر این است که عملکرد و میل جنسی را تقویت می‌کند.