

گرمیجات سبب فعالیت جنسی می‌شود؟

10 خرداد 1404

دکتر سید مهدی میرغضنفری، پزشک متخصص فیزیولوژی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش می‌گوید: این دیدگاه وجود دارد که افراد با مزاج گرم از نظر جنسی قوی‌تر و سرد مزاجان ضعیف‌ترند. این موضوع الزاما و به صورت کلی این طور نیست که هر فرد با مزاج گرم از نظر میل و عملکرد جنسی قوی‌تر و هر شخص با مزاج سرد ضعیف‌تر باشد.

گرمیجات قاتل میل جنسی گرم مزاجان

گاهی اوقات تلقی افراد از مزاج گرم و سرد، مسائل جنسی آنهاست و هنگامی که می‌گویند 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 می‌شود. در صورتی که لزوما خوردن این مواد در همه افراد باعث بهتر شدن عملکرد جنسی نمی‌شود. مثلا در فردی با مزاج گرم در صورت خوردن گرمیجات به خصوص در فصول و اقلیم گرم نه تنها میل جنسی بهتری پیدا نمی‌کند، بلکه دچار زود انزالی شده و علائم دیگری از قبیل حرارت بالا و آزار دهنده بدن، جوش‌های پوستی، سردرد، عصبی شدن، سوزش ادرار و غیره نیز پدیدار می‌گردد.

وقتی حرارت بدن بالا باشد فرد به سرعت دچار تحریک جنسی شده و به سرعت نیز ارضاء می‌شود و نمی‌تواند 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 می‌شود. فرد با مزاج گرم با خوردن گرمیجات، مانند افراد گرم‌مزده می‌شود که به دنبال جای خنک می‌گردد و اصلا تمایل جنسی ندارد و در صورت انجام فعالیت جنسی، عملکرد ضعیفی خواهد داشت.

چه کسانی گرمیجات بخورند؟

خوردن گرمی‌ها برای افرادی توصیه می‌شود که دچار مزاج سرد هستند. برای این افراد مهم‌تر از خوردن گرمیجات، نخوردن سردیجات است و یا برعکس، فرد با سوء مزاج گرم باید از خوردن گرمیجات پرهیز کند و در مرحله بعد خوراکی‌های 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 می‌شود.

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 انگیختگی برای انجام عمل جنسی انجام نمی‌شود و اسپرم و تخمک نیز با کیفیت کمتر تولید

می‌شود.

تأثیر اقلیم بر فعالیت جنسی

اقلیم و آب و هوا نیز تأثیر 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.

فاخره بهبهانی