بهبود عملکرد جنسی با چند خوراکی

13 شهریور 1401

بهبود میل جنسی با مواد غذایی

مواد خوراکی و نوشیدنی ها و ادویه های گوناگون میتوانند شور و هیجان بیشتری به رابطه جنسی داده و میل جنسی شما را افزایش دهند.

خوراکی های مفید برای رابطه جنسی

ماده های غذایی مختلفی وجود دارند که میل جنسی را تحریک کرده و باعث ایجاد شور و هیجان در بدن میشوند . انواع متنوعی از غذاها، نوشیدنی ها و ادویه ها می توانند در این مسئله نقش مهمي داشته باشند. بعضی از مواد غذایی مؤثر قبل از رابطه جنسی را در این مطلب معرفی می کنیم.

معمولاً نخستین رابطه جنسی پس از ازدواج است و فرد باید نکته هایی را پس از نخستین رابطه جنسی رعایت کند مثلا این که یک سری از مواد غذایی را قبل و بعد از رابطه جنسی در شب عروسي استفاده نکند و برخی مواد غذایی را حتما مصرف کند. همچنین بطور کلی بهتر است هر شخصی قبل و بعد از رابطه جنسی این نکات تغذیه ای را رعایت کند.

آجیل

آجیل دارای مقدار زیادي روی است که یکی از عوامل کلیدی مؤثر بر میل جنسی است. همچنین آجیل شامل امگا ۳ است که میتواند به علت افزایش تولید دوپامین سبب پاسخ جنسی مناسبی شود پس حتماً قبل از روابط جنسی قدری آجیل استفاده کنید.

توت فرنگی

توت فرنگی با رنگ قرمز خیره کننده خود با ترکیبی از توت وحشی براي ایجاد قدرت و میل جنسی، قبل از رابطه جنسی بسیار موثر است.

قهوه

شما میتوانید قبل از رابطه جنسی قهوه استفاده کنید. قهوه کمک میکند تا شما حس هوشیاری داشته، جریان خون شما بهبود یافته و استقامت شما را در طی رابطه جنسی، افزایش میدهد .

چغندر

چغندر شامل تریپتوفان Tryptophan(اسید آمینه ای که به تولید و تنظیم طبیعي هورمون ها کمک میکند) و بتایین Betaine (بهبود دهنده سوخت وساز) است که به احساسات مثبت مخصوصا در موقع روابط جنسی کمک میکند . همچنین چغندر شامل ماده ای است که به افزایش هورمون های جنسی در بدن کمک میکند .

غذاهای دریایی

غذاهای دریایی و انواع ماهی مورد خوبی براي تحریک میل جنسی هستند چون مملو از امگا ۳ بوده و بهمراه ادویه ها، هیجان و میل جنسی را افزایش میدهد .