

بهبود عملکرد جنسی با چند خوراکی

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 مهمی 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 مثلاً این که یک سری از مواد غذایی را قبل و بعد از رابطه جنسی در شب عروسی 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 زیادی 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 برای ایجاد قدرت و میل جنسی، قبل از رابطه جنسی بسیار مؤثر 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 طبیعی هورمون ها کمک میکند (و بتاین Betaine (بهبود دهنده سوخت و ساز) 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 برای تحریک میل جنسی هستند چون مملو از امگا ۳ بوده و به همراه ادویه ها، هیجان و میل جنسی را افزایش میدهد .

دکتر کبری درویش پیشه

مرکز مشاوره

حال خوب

ازدواج ، طلاق ، خانواده ، تحصیلی

قزوین ، خیابان شهید بابایی، مقابل دادگستری قزوین

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

باتعین وقت قبلی ۰۲۸۳۳۶۷۲۷۵۰