

۷ راهکار برای افزایش تعداد اسپرم

۱۳۹۳/۰۲/۱۲ - ۱۳:۳۰ - کد خبر: ۱۱۰۹۵۰



سلامت نیوز: بیشتر مردان چه بخاطر بچه دار شدن و چه بخاطر لذت بردن از انزال، تمایل به افزایش مقدار اسپرم خود دارند. به نظر برخی زیاد بودن حجم مایع منی میتواند نشان دهنده سلامت جسمی باشد.

صرف نظر از صحت و سقم این گفته، بدون شک افزایش حجم منی میتواند لذت ارگاسم را بیشتر و مدت آنرا طولانی تر نماید. بعلاوه افزایش تولید اسپرم در بیضه میتواند میل جنسی شما را هم بیشتر سازد.

شما امروز در این مقاله نکات سودمندی در مورد افزایش مایع منی خواهید آموخت.

۱- ترک سیگار: سیگار علاوه بر تمام مضراتی که دارد، مقدار اسپرم شما را کاهش میدهد. گاهی مقدار اسپرم افراد سیگاری حدود ۲۲ درصد کمتر از سایرین است.

۲- لباس زیر راحت و گشاد بپوشید: علت اینکه بیضه ها درون کیسه ای خارج از بدن قرار دارند این است که باید دمای آنها چند درجه خنک تر از دمای بدن باشد. به همین خاطر پوشیدن لباس زیر و شورت تنگ که بیضه ها را به بدن شما می چسباند کار مناسبی نیست. اگر بتوانید بهتر است شبها لخت بخوابید.

۳- تغذیه مناسب داشته باشید: بدون شک بعضی از غذاها روی تولید مایع منی اثر دارند. غذاهایی که چربی کم و کربوهیدرات و پروتئین فراوان دارند بعلاوه سبزیجات و غلات موجب تقویت منی میشوند. ورزش به همراه تغذیه سالم، باعث تضمین سلامتی شما میشود.

۴- سعی کنید بجای استمنای بیشتر رابطه جنسی داشته باشید: هر چقدر تعداد دفعات انزال شما از طریق خودارضایی بیشتر باشد حجم و غلظت منی شما کمتر خواهد شد.

۵- اجتناب از مصرف مشروبات الکلی: الکل به علت اثر روی کبد باعث افزایش سطح هورمون استروژن (هورمون زنانه) در بدن شده کاهش میل جنسی و مقدار مایع منی را بدنبال دارد.

۶- تمرین حرکات ورزشی کگل: هر چند این تمرینات اثری روی مقدار اسپرم ندارد، ولی به کمک آن می توانید قدرت پرتاب منی > را بیشتر کنید و لذت بیشتری از انزال ببرید.

۷- ویتامین ها و مکملهای غذایی: ماری ژوانا و بعضی داروها موجب کاهش اسپرم می شوند. در مقابل مکمل های غذایی طبیعی هم ه که تولید منی را بیشتر میکنند. مانند: کارنیتین: در گوشت قرمز و شیر وجود دارد. فولیک اسید:

آرژنین: در آجیل، کنجد، تخم مرغ و گوشت وجود دارد و تقویت کننده منی است. ویتامین ای و سلنیوم: این دو ماده نیز باعث افزایش تولید منی میشوند

مطالب مرتبط

- تاثیر خمیردندان و صابون بر اسپرم
 - عواملی که روابط جنسی شما را نابود می کنند
 - ۷ عامل روانی مؤثر بر ارگاسم در زنان
 - مصرف این گیاه عمر را طولانی می کند
 - کشف فایده جدیدی برای کاندوم
 - رابطه جنسی سالم چگونه رابطه ای است؟
-