



مواد غذایی مفید در میل جنسی

تنظیم کننده و مترجم

دکتر رضا پوردست گردان

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

زنجبیل

فلفل

موز

بلغور جو دوسر

سیر

آجیل و دانه ها

آب انار

کدو تنبل

مقدمه

یکی از عوامل مهم در ایجاد رابطه جنسی موفق غذاهایی است که می خورید بنابراین باید در انتخاب خوراکی ها قبل و پس از رابطه دقت کنید زیرا رابطه جنسی فقط یک ورزش نیست بلکه راهی برای لذت جویی برای شما و شریک زندگی تان محسوب می شود

بسیاری از اختلالات جنسی مانند فقدان میل جنسی، ناتوانی جنسی، ناباروری و دیگر مسایل ریشه در عدم تعادل ریشه در عدم تعادل مواد شیمیایی و هورمون ها در بدن دارد که با نظر پزشکان متخصص قابل درمان است

اما یکی از عواملی که بر تمایلات جنسی اثر می گذارد رژیم غذایی است.

رژیم غذایی نامناسب می تواند باعث کاهش میل جنسی بشود و هرچه فرد غذای مناسب تری مصرف کند، توانایی او در روابط زناشویی بیشتر می شود.

یک رژیم مدیترانه ای که شامل غلات، میوه جات، سبزیجات، گردو و روغن زیتون است و هم چنین مصرف مقادیر کم شکر، غالت بدون سبوس می تواند قوای جنسی را افزایش دهد.

زنجبیل و افزایش میل جنسی

زنجبیل به عنوان ادویه ی آشپزی و دارویی در بسیاری از فرهنگ های سنتی مورد استفاده بوده است. آن هم چنین گیاهی قدرتمند با فواید سلامتی متعدد است.

زنجبیل هم چنین ممکن است به عنوان مسکن و به عنوان درمانی برای اختلالات سلامتی مورد استفاده قرار گیرد و زنجبیل اثرات ضد میکروبی، آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد.

زنجبیل از جمله گیاهان دارویی با طبع گرم است که مزه های تند و سوزاننده دارد.

مصرف این گیاه به صورت تازه یا خشک شده آن تاثیرات درمانی بی نظیری به همراه دارد که یکی از بارزترین آنها تقویت قوای جنسی است.



1

زنجبیل از جمله گیاهان دارویی با طبع گرم است که مزه‌ای تند و سوزاننده دارد. مصرف این گیاه به صورت تازه یا خشک شده آن تاثیرات درمانی بی‌نظیری به همراه دارد که یکی از بارزترین آنها تقویت قوای جنسی است.

References

Zingiber officinale". Germplasm Resources "

Information Network (GRIN). Agricultural Research

Service (ARS), United States Department of

.Agriculture (USDA). Retrieved 10 December 2017

Ginger, NCCIH Herbs at a Glance". US NCCIH. 1 "

.September 2016. Retrieved 2 February 2019

Sutarno H, Hadad EA, Brink M (1999). "Zingiber

officinale Roscoe". In De Guzman CC, Siemonsma JS

(eds.). Plant resources of South-East Asia: no.13:

Spices. Leiden (Netherlands): Backhuys Publishers. pp.

.238–244

***Curcuma longa L."* Plants of the World Online, Kew "**
Science, Kew Gardens, Royal Botanic Gardens, Kew,
.England. 2018. Retrieved 26 March 2018

Zingiber officinale Roscoe". Kew Science, Plants of "
the World Online. Royal Botanic Gardens, Kew. 2017.
.Retrieved 25 November 2017

Ginger". Drugs.com. 20 December 2020. Retrieved "
.25 November 2021

Caldwell R (1 January 1998). A Comparative
Grammar of the Dravidian Or South-Indian Family of
Languages (3rd ed.). New Delhi: Asian Educational
.Services. ISBN 9788120601178

فلفل سبز و افزایش میل جنسی

فلفل سبز سرشار از فیبر، ویتامین ث و ویتامین آ است و یکی از بهترین سبزیجات برای کلاژن سازی و جوان نگه داشتن پوست و افزایش ایمنی بدن به خصوص در زمستان است.

• فلفل سبز غنی از آنتی اکسیدان هایی است که به حفظ ایمنی بدن در برابر سرطان کمک می کند.

کالری کم و فیبر زیاد فلفل سبز شما را سیر نگه داشته و مانع از پرخوری شده در نتیجه به حفظ وزن سالم به شما کمک می کند.

فلفل سبز گیاهی بهترین محرک و داروی طبیعی برای بهبود و افزایش ضعف قوای جنسی و درمان این بیماری است.



فلفل سبز گیاهی بهترین محرک و داروی طبیعی برای بهبود و افزایش ضعف قوای جنسی و درمان این بیماری است.

2

References

**Chili pepper". Germplasm Resources Information "
Network (GRIN). Agricultural Research Service (ARS),
.United States Department of Agriculture (USDA)**

Capsicum annum L. — The Plant List". "

.www.theplantlist.org

**Dasgupta, Reshmi R (8 May 2011). "Indian chilli
displacing jalapenos in global cuisine". The Economic
.Times**

**HORT410. Peppers – Notes". Purdue University "
Department of Horticulture and Landscape**

Architecture. Retrieved 20 October 2009. Common name: pepper. Latin name: Capsicum annum L. ...

Harvested organ: fruit. Fruit varies substantially in .shape, pericarp thickness, color and pungency

Kraft, KH; Brown, CH; Nabhan, GP; Luedeling, E; Luna Ruiz, Jde J; Coppens; d'Eeckenbrugge, G; Hijmans, RJ;

Gepts, P (4 December 2013). "Multiple lines of evidence for the origin of domesticated chili pepper,

Capsicum annum, in Mexico". Proceedings of the

National Academy of Sciences. 111 (17): 6165–6170.

Bibcode:2014PNAS..111.6165K.

doi:10.1073/pnas.1308933111. PMC 4035960. PMID

24753581

موز و تقویت قوای جنسی

موز فوایدی برای سلامتی دارد از جمله سلامت قلبی و عروقی، بهبود سلامت روانی، کمک به افزایش انرژی و ایمنی، پیش گیری از کم خونی، جلوگیری از زخم معده، و تسکین بیماری صبحگاهی و همچنین جلوگیری از دیابت، کوری کمک می کند.

موز منبع عالی پتاسیم و ماده مغذی مسئول انتقال اکسیژن به مغز است. هم چنین کمک می کند ذهن خود را هوشیار نگه دارید چون منیزیم در میوه ها فعالیت الکتریکی مناسب بین سلول های عصبی در مغز ایجاد می کند.

موز سبب تقویت قوای جنسی می شود. این میوه حاوی بروملین است که سبب افزایش انرژی فرد می شود.

اما وجود پتاسیم در داخل موز موجب کاهش تاثیرات غذای شور بر روی بدن می شود.

این ماده جنسی میتواند به شما کمک کند تا بیشتر پیش بروید. این به این دلیل است که این میوه گرمسیری غنی از کربوهیدرات های ساده است و انرژی و پتاسیم شما را فراهم می کنند

تقویت میل جنسی با موز:



این ماده جنسی میتواند به شما کمک کند تا بیشتر پیش بروید. این به این دلیل است که این میوه گرمسیری غنی از کربوهیدرات های ساده است و انرژی و پتاسیم شما را فراهم می کنند،

3

References

Banana from 'Fruits of Warm Climates' by Julia "Morton". Hort.purdue.edu. Archived from the original .on April 15, 2009. Retrieved April 16, 2009

Armstrong, Wayne P. "Identification Of Major Fruit Types". Wayne's Word: An On-Line Textbook of Natural History. Archived from the original on .November 20, 2011. Retrieved August 17, 2013

Banana". Merriam-Webster Online Dictionary. " Archived from the original on March 9, 2013. .Retrieved January 4, 2013

Tracing antiquity of banana cultivation in Papua "

New Guinea". The Australia & Pacific Science

Foundation. Archived from the original on August 29,

.2007. Retrieved September 18, 2007

.Nelson, Ploetz & Kepler 2006

Where bananas are grown". ProMusa. 2013. "

Archived from the original on October 25, 2016.

.Retrieved October 24, 2016

Banana facts & figures". How is banana production "

cost structured?. fao.org. 2013. Archived from the

.original on July 18, 2019. Retrieved July 24, 2019

بلغور جو دوسر و تقویت قوای جنسی

بلغور جو دو سر به عنوان یکی از ماده های غذایی بسیار غنی شناخته شده است که از پرک شده گیاه جو دو سر تهیه می شود. این بلغور کلسترول پایینی دارد و مناسب افرادی است که به بالا بودن کلسترول خون مبتلا هستند.

همچنین از له و آسیاب کردن یک نوع دانه غلات به دست می آید. یک صبحانه مقوی می باشد که البته به عنوان شام نیز می توان مصرف کرد.

بلغور جو دو سر یک ماده غذایی بسیار مقوی می باشد که حاوی مواد مغذی مهمی همچون: آهن، کلسیم، پتاسیم، نیاسین، فولیک اسید، منیزیم، روی و مس، پروتئین و ویتامین ب می باشد.

بلغور جو دوسر استفاده كنيد. غلات صبحانه منبع خوبي از آل-
آرژينين است، اسيد آمينه اي كه معمولاً براي درمان اختلال نعوظ
استفاده مي شود.
به علاوه، غلات كامل مثل بلغور جو دوسر نيز به کاهش كلسترول
كمك مي كنند.



بلغور جو دوسر استفاده کنید. غلات صبحانه منبع خوبی از ال-آرژینین است، اسید آمینه ای که معمولاً برای درمان اختلال نعوظ استفاده می شود. به علاوه، غلات کامل مثل بلغور جو دوسر نیز به کاهش کلسترول کمک می کنند.

4

References

.How Oats are Processed". buzzle.com"

**Nairn's (2010)". Nairns-oatcakes.com. Archived "
from the original on 2011-07-18. Retrieved 2012-10-
.08**

**Trowbridge Filippone, F. (2007) "Oatmeal Recipes
and Cooking Tips" About.com**

Hosahalli Ramaswamy; Amalendu Chakraverty;

Mujumdar, Arun S.; Vijaya Raghavan (2003).

**Handbook of postharvest technology: cereals, fruits,
vegetables, tea, and spices. New York, N.Y: Marcel**

Dekker. pp. 358–372. ISBN 978-0-8247-0514-5.

.Retrieved Feb 13, 2010

Prewett's (manufacturer of oatmeal)

CFR Part 101; Docket No. 95P–0197; RIN 0910– 21"

AA19; Food Labeling: Health Claims; Oats and

Coronary Heart Disease" (PDF). US Food and Drug

Administration. 23 January 1997. Retrieved 29 July

.2017

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and

Allergies (2010). "Scientific Opinion on the

substantiation of a health claim related to oat beta

glucan and lowering blood cholesterol and reduced

risk of (coronary) heart disease pursuant to Article 14

of Regulation (EC) No 1924/2006". EFSA Journal. 8

.(12): 1885. doi:10.2903/j.efsa.2010.1885

سیر و تقویت قوای جنسی

سیر گیاهی است که به دلیل فواید درمانی فراوانی که دارد، بسیار مورد توجه قرار گرفته است.

این ماده حاوی یک ترکیب قدرتمند به نام آلیسین است که به کاهش کلسترول کمک می‌کند، سیر از اعضای نزدیک پیاز و بومی آسیای میانه است.

یک گل سیر حاوی چندین حبه است و هر حبه با یک پوست نرم و شفاف پوشانده شده است. سیر بیش از ۳۰۰۰ سال است که به عنوان یک چاشنی خوش طعم و عطر به مواد غذایی اضافه و همچنین به عنوان یک داروی سنتی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

سیر برای رابطه جنسی به عنوان داروی طبیعی که نتایج آن را تضمین می کند مورد استفاده قرار گرفته است.

این گیاه یکی از گیاهانی است که از نظر تمایل و توانایی جنسی می تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند و از زمان های قدیم توسط فرهنگ های مختلف به عنوان درمانی برای انواع مختلف بیماری ها از جمله مشکلات جنسی و اختلال نعوظ استفاده می شده است.

سیر حاوی مقدار زیادی از مؤلفه ای به نام آلیسین است که باعث تحریک گردش خون و جریان خون به اندام های جنسی زنان و مردان می شود

سیر حاوی سولفید هیدروژن است که باعث افزایش استحکام نعوظ و طول آن می شود

زیرا این ماده باعث افزایش جریان خون به ماهیچه ها و بهبود گردش خون می شود همچنین سولفید هیدروژن در ویآگرا یا قرص های کمک جنسی برای مردان نیز استفاده می شود.



سیر را برای تقویت توان جنسی خود استفاده کنید محققان
تأیید کرده اند که مصرف این گیاه از تشکیل رسوبات جدید
چربی، به نام پلاک های نانو، در داخل دیواره های شریانی
جلوگیری می کند. این، شامل شریانهای آلت تناسلی نیز
می شود. قلب را سالم نگه می دارد و همچنین می توانید
نعوظ را با اضافه کردن کمی سیر به غذاهای خود قوی کنید.

5

References

Allium sativum L". Kewscience; Plants of the World "

Online; Royal Botanic Gardens, Kew, England.

.Retrieved May 26, 2017

Block, Eric (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore and the Science. Royal Society of Chemistry. ISBN 978-

.0-85404-190-9

Substance Info: Garlic". All Allergy. Zing Solutions. "

Archived from the original on June 15, 2010.

.Retrieved April 14, 2010

Allium sativum L." Plants of the World Online | Kew "

.Science. Retrieved October 31, 2018

Block, Eric (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore and the Science. Royal Society of Chemistry. pp. 5–6.

.ISBN 9780854041909

Garlic". Drugs.com. August 20, 2018. Retrieved "

.October 31, 2018

Garlic". National Center for Complementary and " Integrative Health, US National Institutes of Health.

.April 2012. Retrieved May 4, 2016

Garlic production in 2019: Crops/World "

Regions/Production Quantity (from pick lists)". Food and Agriculture Organization of the United Nations, Statistics Division (FAOSTAT). 2021. Retrieved July 9,

.2021

آجیل و تقویت قوای جنسی

آجیل در حقیقت به مخلوطی از میوه خشک شده برخی گیاهان گفته می‌شود که بنا بر سلیق افراد به صورت انفرادی یا در ترکیب با سایر اقلام مصرف می‌شود.

این ترکیب مقوی، در حقیقت مغز و دانه خشک‌شده برخی گیاهان هستند که از طعم بی‌نظیری برخوردار می‌باشند.

آجیل‌ها به دلیل طعم بی‌نظیرشان طرفداران زیادی در سراسر جهان دارند.

البته این تنها دلیل شهرت آجیل‌ها نیست. این دانه‌های کوچک حاوی مواد مغذی زیادی هستند که عملکرد سالم بدن در گرو وجود آنهاست

آجیل و دانه به غذای خود اضافه کنید.

پسته، بادام زمینی و گردو، همه حاوی اسید آمینه اسید ال-آرینین است

و یکی از بلوک های ساختمانی اکسید نیتریک است و یک گاز طبیعی است که به مردها کمک می کند، تا نعوظ خود را حفظ کنند.

آجیل منبع بسیار غنی از ویتامین ها و پروتئین ها می باشد. آجیل یک آنتی اکسیدان قوی می باشد که از سلول ها اسپرم در مقابل آسیب های رادیکال آزاد، محافظت می کند.

انواع آجیل ها دارای چربی های غیر اشباع می باشند که موجب تقویت قلب می شود و از بروز سکته و دیگر بیماری ها جلوگیری می کند. خرید آجیل به افرادی که از مشکلات جنسی زجر می برند توصیه می شود.



آجیل و دانه به غذای خود اضافه کنید.
پسته، بادام زمینی و گردو، همه حاوی اسید
آمینو اسید ال-آرینین است
و یکی از بلوک های ساختمانی اکسید نیتریک
است و یک گاز طبیعی است که به مردها
کمک می کند، تا نعوظ خود را حفظ کنند.

6

References

**Kephart, Horace (1916). The Book of Camping and
.Woodcraft. p. 196**

**Harper, Laura; Mudd, Tony; Whitfield, Paul (2002).
Rough guide to New Zealand. Rough Guides. p. 1023.
.ISBN 1-85828-896-7 – via Google Books**

**World Wide Words: Gorp". World Wide Words. "
.Retrieved 2010-04-05**

**Olver, Lynne. "The Food Timeline-history notes:
muffins to yogurt". The Food Timeline. Retrieved
.2010-01-31**

**Nilipour, Leila (September 5, 2014). "How to Survive
.a Mehmooni Party in Iran". Vice Magazine**

آب انار و افزایش میل جنسی

این، یکی از چند میوه است که آب آن همانند میوه اش مفید است؛ به آن علت است که پوست، حاوی حداکثر مقدار آنتی اکسیدان ها است که هنگام فشردن میوه از آن خارج شده و داخل آب میوه میشود در حال حاضر در کنار تمشک و چای سبز، از نظر مزایای مواد معدنی قرار گرفته است.

برخی از افراد ممکن است با دانه های ریز انار مشکل داشته باشند، به همین دلیل استخراج آب آن بهترین راه برای استفاده از مزایای انار است. نوشیدن آن برای جذب سریع و آسان همه مواد مغذی موجود در جریان خون، توسط بدن امکان پذیر است

مصرف یک لیوان آب انار می‌تواند باعث افزایش ترشح هورمون جنسی تستوسترون، هم در مردان و هم در زنان شود.

این حالت، به خودی‌خود میل جنسی را افزایش می‌دهد. محققان می‌گویند ترکیبات موجود در انار، شبیه هورمون‌های جنسی در بدن انسان‌ها هستند و به همین دلیل هم مصرف انار و آب انار طبیعی می‌تواند باعث افزایش میل و اشتیاق جنسی شود.



آب انار، غنی از آنتی اکسیدان هایی است که از جریان خون حمایت می کنند، و می تواند به بهبود اختلال نعوظ کمک کند. مطالعات نشان داده است که این اکسیر باعث بهبود طولانی مدت نعوظ می شود،

7

References

Participants of the FFI/IUCN SSC Central Asian regional tree Red Listing workshop, Bishkek, Kyrgyzstan (11-13 July 2006) (2020). "Punica granatum". IUCN Red List of Threatened Species. 2020: e.T63531A173543609. Retrieved 16 November .2020

Punica granatum L., The Plant List, Version 1". " Royal Botanic Gardens, Kew and Missouri Botanical Garden. 2010. Archived from the original on 11 .August 2013. Retrieved 26 June 2015

Morton, J. F. (1987). "Pomegranate, Punica granatum L". Fruits of Warm Climates. Purdue New Crops Profile. pp. 352–5. Archived from the original .on 21 June 2012. Retrieved 14 June 2012

Pomegranate". Department of Plant Sciences, " University of California at Davis, College of Agricultural & Environmental Sciences, Davis, CA. 2014. Archived from the original on 2 February 2017. .Retrieved 29 January 2017

Harper, Douglas. "pomegranate". Online Etymology .Dictionary

All hail the Pomegranate, official symbol of " Granada". The Lecrin Valley. 15 October 2012.

Archived from the original on 9 June 2013. Retrieved

7 May 2020

کدو تنبل و افزایش میل جنسی

کدو حلوائی طعم شیرین و بافت نرم و لطیفی دارد اما بسیار کم کالری است به طوری که در هر 100 گرم از این گیاه تنها 20 کالری وجود دارد.

کدو حلوائی یکی از نیروگاه های تولید ریزمغذی های حیات بخش در طبیعت است که با بیش از یکصد ماده مغذی و شفافبخش بسته بندی شده و در عین حال برای حفظ زیبایی نیز بسیار مفید است

دانه های کدو تنبل، منابع روی و منیزیم هستند ، دو ماده ضروری برای افزایش سطح تستوسترون، به ویژه هنگامی که باهم ترکیب می شوند.

کدو تنبل حاوی پروستاگلندین هستند، و موجب افزایش هورمونی
می شود که نقش مهمی در میل جنسی دارد و توان جنسی شما را
افزایش می دهد.



9

دانه های کدو تنبل ، منابع روی و منیزیم هستند ، دو ماده
ضروری برای افزایش سطح تستوسترون، به ویژه هنگامی
که باهم ترکیب می شوند.

کدو تنبل حاوی پروستاگلندین هستند، و موجب افزایش
هورمونی می شود که نقش مهمی در میل جنسی دارد و
توان جنسی شما را افزایش می دهد.

References

Cucurbita pepo L." Kew Science, Plants of the " World, Royal Botanic Garden, UK. 2018. Retrieved .December 8, 2018

Wolford, Ron; Banks, Drusilla (2008). "Pumpkins and More". University of Illinois Extension. Retrieved .February 19, 2008

Pumpkin". Online Etymology Dictionary, Douglas " .Harper Ltd. 2020. Retrieved October 22, 2020

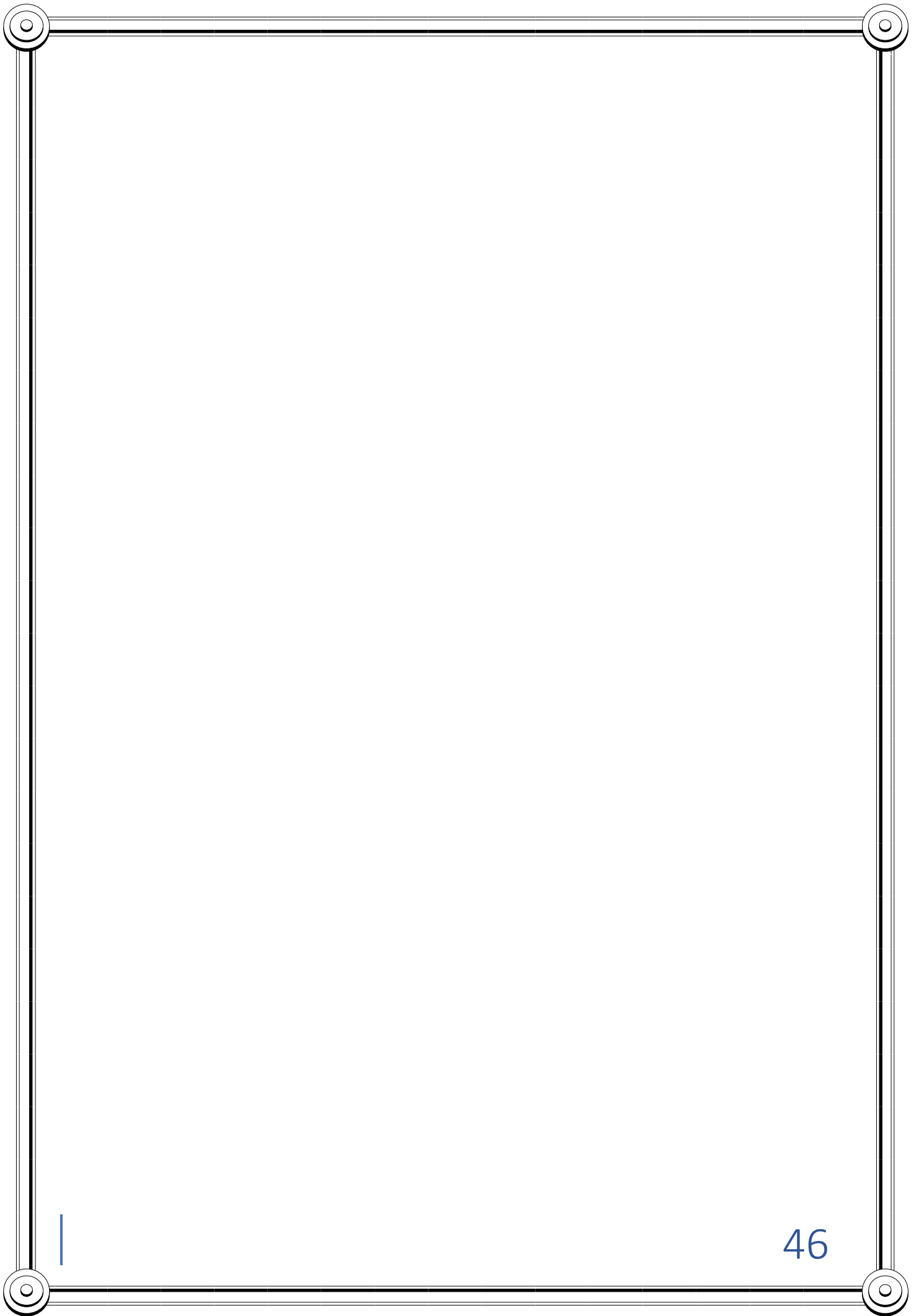
Paris, Harry S. (1989). "Historical Records, Origins, and Development of the Edible Cultivar Groups of Cucurbita pepo (Cucurbitaceae)". Economic Botany. New York Botanical Garden Press. 43 (4): 423–443.

doi:10.1007/bf02935916. JSTOR 4255187. S2CID

.29052282

Fun With Words". Wôpanâak Language "

.Reclamation Project. Retrieved October 22, 2020



|