

رزیم غذایی مفید برای اسپرم انسان

تنظیم کننده و مترجم

دکتر رضا پوردست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه
شیر کامل
روغن زیتون
ویتامین سی
ماهی قزل آلا
مارچوبه
سیر
آووکادو



مقدمه

از میان هر ۲۵ مرد یک نفر اختلال کم بودن تعداد اسپرم‌ها را دارد. فاکتورهای سبک زندگی نظیر استرس، چاقی، و رژیم غذایی نامناسب می‌تواند بر تعداد و فعالیت اسپرم‌ها تأثیرگذار باشد.



از جمله عوامل تاثیرگذار در شیوع و گسترش
ناباروری می‌توان به سن بالا، آلودگی‌های محیطی
و شغلی، تشعشعات یونیزه، فلزات سنگین،
مواد شیمیایی سمی، سوءتغذیه و مصرف
ناکافی مواد مغذی،



سبک زندگی نامناسب مثل مصرف

فست‌فودها، قرار گرفتن در معرض

توكسین‌ها و عادات غذایی نامناسب،

استرس اکسیداتیو، افسردگی، سیگار

کشیدن و ... است.



کاهش کیفیت اسپرم یکی از دلایلی است که باعث بروز ناباروری می‌شود و یکی از عواملی که در کاهش کیفیت اسپرم نقش بسیار مهمی دارد، تغذیه است. با توجه به تغییر رفتارهای تغذیه‌ای و گرایش به سمت رژیم غذایی ناسالم



که با کاهش مصرف میوه و سبزیجات و افزایش مصرف غلات تصفیه شده، کالری دریافتی و غذاهای سرشار از چربی‌های اشباع و کربوهیدرات‌های ساده همراه است، اهمیت تغذیه بیش از پیش مشخص شده است.



خواص شیر برای اسپرم

صرف مداوم گوشت و لبنیات باعث

کاهش تعداد اسپرم می شود.

برای تقویت اسپرم می توانید به دو

روش زیر عمل کنید



الف: کسانی که اسپرم آنها خیلی ضعیف است و بچه دار نمی‌شوند

میتوانند از معجون زیر (شیر+ عسل+تخم مرغ+پیاز) یک روز در

میان و به مدت یک ماه استفاده

کنند



دو قاشق آب پیاز . دو قاشق

عسل را در یک لیوان شیر حل کرده

و قبل از خواب میل نمایند. بهترین

داروی محرک قوه باه و ازدیاد

اسپرماتوزوئید است.



شیر منبع بسیار خوبی از
ویتامین‌ها و مواد معدنی
ضروری است.
این ماده غذایی پتابسیم،
ویتامین ب ۱۲، کلسیم و
ویتامین د را تأمین می‌کند



شیر کامل

اگر می خواهید باردار شوید، از نوشیدن شیر کم چرب بپرهیزید. در عوض، شیر کامل، بخورید که حاوی مقدار خوبی از کلسیم است و به باروری و تقویت استخوانها کمک میکند. شیر کامل برای بارداری و تقویت اسperm لازم است.



References

1. ^ Van Winckel, M; Velde, SV; De Bruyne, R; Van Biervliet, S (2011). "Clinical Practice". European Journal of Pediatrics. 170 (12): 1489–1494.
doi:10.1007/s00431-011-1547-x.
- PMID 21912895. S2CID 26852044.**



خواص روغن زیتون برای اسپرم

روغن زیتون سراسر فایده و
خاصیت برای باروری خوبست چرا
که روغن زیتون چربی اشباع شده در
روغن زیتون التهاب بدن را کاهش

میدهد



پس توصیه می شود زنان

تحت درمان ناباروری روغن

زیتون را در رژیم غذایی خود

جای دهند.



با افزایش سطح تستسترون در بدن،
می‌توان میل جنسی را بیشتر کرد.
یکی از خواص روغن زیتون برای
دستگاه تناسلی مردان، حل همین
مشکل است.



مالیدن روغن زیتون به

نواحی تناسلی مردانه، باعث

افزایش ترشح تستسترون

می‌شود.



ماساز بیضه ها با روغن زیتون
تصفیه نشده را به تمام مردانی
که مشکل ناباروری دارند توصیه
می شود؛



حتی اگر در اقدامات
تشخیصی انجام شده،
مشکلی نداشته باشند.



چربی اشباع شده در روغن زیتون التهاب بدن را کاهش

میدهد و برای باروری خوبست

صرف بالاتر چربی اشباع شده به طور مستقیم با

بارداری ارتباط دارد. بنابراین، زنان تحت درمان ناباروری

باید روغن زیتون را در رژیم غذایی خود بگنجانند



3

References

Gray, Sarah (2015).

"Cooking with extra virgin olive oil". ACNEM Journal.

34 (2): 8–12. S2CID

132454216.



"United States Department of Agriculture: "Grading Manual for Olive Oil and Olive-Pomace Oil"".
Archived from the original on October 31, 2014. Retrieved June 25, 2013.



ویتامین سی و تقویت اسپرم

تأثیر ویتامین C بر اسپرم مردان است. این تأثیر مثبت، باعث منشود اسپرم‌ها شکل و سرعت و حرکتی بهتر و سالمتری داشته باشند تا بتوانند خود را به تخمک برسانند.



مردانی که دچار کمبود ویتامین C
هستند، در زمینه کیفیت اسپرم
مشکل دارند. ویتامین C نه تنها به
کیفیت اسپرم کمک می‌کند، بلکه
تحرک اسپرم را هم بهبود می‌بخشد.



صرف آنتی اکسیدان‌هایی همچون

ویتامین C به خنثی‌سازی اثرات

مضر رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند.

استفاده از ویتامین C برای مردان

همچنین می‌تواند در بهبود کیفیت

مایع منی نیز تاثیرگذار باشد.



توصیه می شود مکمل ویتامین سی
را صبح نیم ساعت قبل از صبحانه با
معده خالی مصرف کنید. این بهترین
زمان مصرف قرص ویتامین ث است



عذایایی که با ویتامین سی غنی شده برای باردار شدن بسیار ضروری است. با توجه به محتوای بالای ویتامین سی در کلم بروکلی می‌تواند به افزایش باروری کمک کند. در مردان، ویتامین سی اسپرم را تقویت کرده و از آسیب واردہ بر اسپرم محافظت می‌کند.



4

References

"Ascorbic Acid Injection

500mg/5ml - Summary of

Product Characteristics

(SmPC)". (emc). July 15, 2015.

Retrieved October 12, 2020.

ماهی قزل آلا و تقویت اسپرم

ماهی‌ها از دسته موادی هستند که
دارای ارزش غذایی بسیار بالایی بوده
و به تنها یی حاوی اکثر مواد مغذی،
مفید و ضروری برای بدن بوده که در
تقویت قوای جنسی نیز مناسب‌اند



متخصصان امور تغذیه معتقدند
پیروی از یک رژیم غذایی سرشار از
ماهی می‌تواند عملکرد جنسی را در
هر دو جنس بهبود بخشد.



ترکیب اسیدهای چرب موجود در

ماهی، در تقویت اسپرم به عنوان

یکی از عوامل مهم و مؤثر بر

باروری قابل توجه است.



اسیدهای چرب موجود در ماهی
می‌توانند به درمان ناباروری مردان
که دچار اختلال در تعداد، حرکت و
شکل اسپرم هستند، کمک کنند.
این اسیدهای چرب ضروری برای
تنظیم عملکرد مغز و سیستم
عصبي، مفید و حیاتی‌اند!



از میان ماهی های ذکر شده ،
بهترین ماهی برای سلامتی مردان،
ساردین ها هستند .



ماهی قزل آلا یکی از بهترین غذاها برای تقویت باروری است. این به دلیل محتوای بالای اسیدهای چرب امکاً-3، است که می‌تواند به تنظیم هورمون‌های تولید مثلی، افزایش حریان خون به اندام‌های تناسلی، و به حداقل رساندن استرس کمک کند



5

References

"What are oily fish?". Food Standards Agency. June 23, 2004. Archived from the original on December 4, 2013.
Retrieved February 17, 2013.



مارچوبه و تقویت اسپرم

مارچوبه غنی از ویتامین های B است
که به حفظ سطوح سالم
همو سیستئین کمک می کند.

اسید فولیک بالا در مارچوبه به کاهش
خطر ابتلا به نقص های مادرزادی در
دوران بارداری کمک می کند



ریشه مارچوبه به طور گستردۀ ای

در درمان آیووردیک استفاده

می شود و برای تنظیم هورمون‌ها

و درمان اختلالات جنسی مذکور و

مونث مورد استفاده قرار

می‌گیرد.



این سبزیجات منبع غنی از فولات و ویتامین ب ۹ می باشد.

فولات یک ماده مغذی مفید بوده که به شکل گیری گلbul های قرمز و تولید دیانای کمک کرده و برای رشد و نمو جنین در دوران حاملگی بسیار مفید است.



مارچوبه

مقادیر بالای ویتامین سی در این ماده عذایی آن را به یک محافظت قوی برای جلوگیری از اکسیداسیون اسپرم ها و نیز محافظت از سلامت غشاء سلول های بیضه تبدیل کرده است. از طرف دیگر ویتامین سی در بدن به دلیل کاهش سطح رادیکال های آزاد قادر خواهد بود قدرت تولید و حفظ اسپرم های تولیدی را نیز افزایش دهد.



References

Kell, S.P., Rhodes, L. & ^
Maxted, N. 2016. Asparagus
officinalis. The IUCN Red List of
Threatened Species 2016:
e.T176377A19392993.
[https://dx.doi.org/10.2305/I
UCN.UK.2016-3](https://dx.doi.org/10.2305/IUCN.UK.2016-3)



سیر و تقویت اسپرم

سیر می تواند به مبارزه با التهاب،

کاهش سطح کلسترول و محافظت

در برابر بیماری های مزمن کمک کند .



با توجه به خواص دارویی فراوانی که
دارد، افراد ممکن است به این فکر
کنند که آیا سیر می تواند عملکرد
جنسی را بهبود بخشد یا میل جنسی
را افزایش دهد.



علاوه بر افزایش جریان خون، برخی

مطالعات نشان داده اند که سیر

ممکن است به تقویت باروری مردان

کمک کند



سیر

سیر یکی از بهترین انتخاب های غذایی برای افزایش تولید اسپرم ها و تقویت اسپرم های تولیدی است برای رسیدن به تأثیرات کمکی سیر در این زمینه شروع مصرف با ۱ تا ۲ جیه سیر در روز می تواند مناسب باشد.



7

reference

Allium sativum L". " ^

**Kewscience; Plants of the
World Online; Royal Botanic
Gardens, Kew, England.**

.Retrieved May 26, 2017



آووکادو و تقویت اسپرم

این میوه فوق العاده غنی
از ویتامین E است که
خواص آنتی اکسیدانی،
پتاسیم و ویتامین B6
دارد،



که علاوه بر تقویت افزایش میل
جنسی و رفع اختلال نعوظ در
پیشگیری و به تأخیر انداختن بیماری
های قلبی و بهبود جریان خون موثر
است.



صرف این میوه در مردان به قدرت
باروری مردان اضافه می کند.
وجود ویتامین های گروه ای و سی
در این میوه باعث می شوند که
اسپرم ها به هم نسبند و بدین
ترتیب قدرت جابجایی آنها زیاد
می شود



یک آووکادوی متوسط (۱۵۰ گرم)
همچنین ۹ درصد روی، یک ماده
معدنی ضروری با نقش در کیفیت
اسپرم، تولید تستوسترون، و
باروری را نیز تامین می کند.



آووکادو سرشار از ویتامین ای ویتامین ب۶ و فولیک اسید است، افزایش تحرک و حبندگی اسپرم با مصرف آووکادو، آن را به ماده غذایی مناسب برای افزایش باروری تبدیل کرده است.



References

**Wegier, A., Lorea Hernández, F., ^
Contreras, A., Tobón, W. & Mastretta-
Yanes, A. 2017. *Persea americana*
(errata version published in 2018). The
IUCN Red List of Threatened Species
.2017: e.T96986556A129765464. h2022**

