

## إليك 10 طرق لزيادة الخصوبة عند الرجال



قام موقع "هيلث لاين" الطبي بإيضاح أهم 10 طرق لزيادة نسبة الخصوبة الذكورية.

1. تناول مكملات حمض الأسبارتيك

وهو نوع من الأحماض الأمينية التي تباع كمكمل غذائي ويساعد بشكل كبير بزيادة إفراز هرمون التستوستيرون الذكري.

على سبيل المثال، اقترحت دراسة أجريت على الرجال المصابين بالعقم أن تناول 2.7 غرام من AA-D لمدة 3 أشهر زاد من مستويات هرمون التستوستيرون بنسبة 30-60% وعدد الحيوانات المنوية وحركتها بنسبة 60-100%.

2. ممارسة الرياضة بانتظام

إلى جانب كونها مفيدة لصحتك العامة، يمكن أن تؤدي ممارسة الرياضة بانتظام إلى زيادة مستويات هرمون التستوستيرون وتحسين الخصوبة.

تشير الدراسات إلى أن الرجال الذين يمارسون الرياضة بانتظام لديهم مستويات أعلى من هرمون التستوستيرون ونوعية السائل المنوي أفضل من الرجال غير النشطين.

ومع ذلك، يجب تجنب الكثير من التمارين، حيث قد يكون لها تأثير معاكس وربما تقلل من مستويات هرمون التستوستيرون. يمكن أن يؤدي الحصول على الكمية المناسبة من الزنك إلى تقليل هذه المخاطر.

### 3. فيتامين سي

تشير بعض الأدلة إلى أن تناول المكملات المضادة للأكسدة، مثل فيتامين سي، قد يحسن الخصوبة.

أظهرت دراسة أجريت على الرجال المصابين بالعقم أن تناول مكملات فيتامين سي بجرعة 1000 مجم مرتين يوميًا لمدة تصل إلى شهرين زاد من حركة الحيوانات المنوية بنسبة 92% وعدد الحيوانات المنوية بأكثر من 100%. كما أنه يقلل من نسبة الخلايا المنوية المشوهة بنسبة 55%.

### 4. الاسترخاء وتقليل التوتر

من الصعب أن تكون في حالة مزاجية عندما تشعر بالتوتر، إذ أن التوتر قد يضعف خصوبتك.

### 5. فيتامين د

يمكن أن يكون فيتامين (د) مهمًا لخصوبة الذكور والإناث. إنه عنصر غذائي آخر قد يعزز مستويات هرمون التستوستيرون.

أظهرت إحدى الدراسات القائمة على الملاحظة أن الرجال الذين يعانون من نقص فيتامين (د) كانوا أكثر عرضة لأن يكون لديهم مستويات منخفضة من هرمون التستوستيرون.

### 6. الكرمه

هو عشب طبي يستخدم بشكل متكرر لتعزيز خصوبة الرجال.

يعتبر الحصول على كمية كافية من الزنك أحد الأركان الأساسية لخصوبة الرجال.

تظهر الدراسات القائمة على الملاحظة أن انخفاض مستوى الزنك أو نقصه يرتبط بانخفاض مستويات هرمون التستوستيرون، وضعف جودة الحيوانات المنوية.

9. أشواغاندا

عشبة طبية تُستخدم في الهند منذ العصور القديمة.

تشير الدراسات إلى أن أشواغاندا قد تحسن خصوبة الذكور عن طريق زيادة مستويات هرمون التستوستيرون.

أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على الرجال الذين يعانون من انخفاض عدد خلايا الحيوانات المنوية أن تناول 675 مغم من مستخلص جذور أشواغاندا يوميًا لمدة 3 أشهر أدى إلى تحسن كبير في الخصوبة.

10. أكل جذر الماكا

قد يؤدي تناول مكملات جذر الماكا إلى تحسين الخصوبة.

جذر الماكا هو غذاء نباتي شهير نشأ في وسط بيرو. تقليدياً، تم استخدامه لقدرته على تعزيز الخصوبة.

أظهرت العديد من الدراسات التي أجريت على الرجال أن تناول 1.5 - 3 غرام من جذر الماكا المجفف لفترات تصل إلى 3 أشهر يحسن الخصوبة.