

PHÁT HIỆN MỚI GIÚP PHÁI MẠNH "NHÂN ĐÔI" LƯỢNG TINH TRÙNG

Các chuyên gia ĐH Harvard cho biết, tiêu thụ nhiều thực phẩm hữu cơ như sản phẩm cây trồng, sản phẩm vật nuôi sẽ giúp gia tăng lượng tinh trùng lên gấp 2.

Ăn uống đúng cách giúp phái mạnh gia tăng gấp đôi số lượng cũng như chất lượng tinh trùng. Từ lâu, các chuyên gia đã chỉ ra mối liên hệ giữa số lượng cũng như chất lượng tinh trùng với thực phẩm chứa thuốc trừ sâu. Nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học Harvard càng khẳng định thêm điều này.

Theo đó, các chuyên gia nhấn mạnh, thay vì ăn nhiều trái cây, rau củ có nồng độ thuốc trừ sâu cao thì họ nên tiêu thụ nhiều thực phẩm hữu cơ - gồm các loại sản phẩm từ cây trồng (trái, hạt, củ...) và các sản phẩm từ vật nuôi (thịt, trứng, sữa...). Việc này sẽ giúp họ gia tăng gấp đôi số lượng cũng như chất lượng tinh trùng.

Các nghiên cứu đã phân tích 338 mẫu tinh dịch của 155 nam giới trong độ tuổi từ 18 - 55 trong giai đoạn 2007 - 2012. Chế độ ăn uống của những người này được đánh giá qua một bảng câu hỏi. Theo đó, họ được hỏi về mức độ tiêu thụ - thường xuyên, trung bình hay ít - sản phẩm trái cây, rau củ trong ngày.

Nhóm tình nguyện này được chia làm 4 nhóm khác nhau, có nhóm sẽ tiêu thụ lượng trái cây, rau quả có dư lượng thuốc sâu, nhóm sẽ ăn lượng thực phẩm có chứa thuốc trừ sâu ở mức độ vừa trung bình và ít.

Kết quả là, ở nhóm tiêu thụ lượng trái cây và rau củ có lượng thuốc trừ sâu cao nhất, số lượng tinh trùng mỗi lần xuất tinh là 86 triệu, trong khi số lượng tinh trùng được xuất ra ở nhóm tiêu thụ thực phẩm có thuốc trừ sâu ít là 171 triệu con.

Điều đó có nghĩa, tiêu thụ hoa quả chứa hàm lượng cao của dư lượng thuốc trừ sâu cao sẽ giảm số lượng tinh trùng tới hơn 49% và chất lượng tinh trùng cũng giảm 32%.

Jorge Chavarro - phó giáo sư về dinh dưỡng và dịch tễ học tại Trường Y tế Harvard (Boston) cho biết: "Phát hiện này không khuyến khích việc nam giới không tiêu thụ trái cây, rau quả nói chung. Trên thực tế, trái cây và rau quả không liên quan đến chất lượng tinh dịch. Nhưng nhằm tránh tình trạng nạp các thực phẩm có dư lượng thuốc trừ sâu vào người, cách tốt nhất là bạn nên hạn chế sử dụng hay chuyển sang các loại thực phẩm khác".

Giáo sư Allan Pacey, Giáo sư Andrology tại Đại học Sheffield chia sẻ: "Phát hiện này cho thấy, việc tiêu thụ lượng thuốc trừ sâu cao sẽ là yếu tố góp phần thúc đẩy vô sinh nam, ở một số nam giới".

Giới khoa học hi vọng, phát hiện này sẽ giúp mỗi người hiểu và thiết lập một chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh, tốt cho sức khỏe.