

QUẢ MÂM XÔI CÓ THỂ TĂNG LỰC CHO "TINH BÌNH"

Ăn quả mâm xôi có thể giúp đàn ông tăng cơ hội làm cha, theo nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Phòng thí nghiệm quốc gia Lawrence Berkeley (Mỹ).

Quả mâm xôi rất giàu vitamin C - thành phần dinh dưỡng quan trọng đối với khả năng sinh sản của đàn ông và magiê có tác dụng kích thích khả năng sản sinh học môn sinh dục testosterone. Loại trái cây này cũng được cho là có tác dụng bảo vệ "con giống" khỏi quá trình oxy hóa.

Nghiên cứu được thực hiện bởi Phòng thí nghiệm quốc gia Lawrence Berkeley thuộc Bộ Năng lượng Mỹ đã phát hiện thấy rằng, những người đàn ông trên 44 tuổi ăn nhiều thực phẩm giàu vitamin C (bao gồm quả mâm xôi, bông cải xanh và khoai tây) có DNA tinh trùng ít bị tổn hại hơn 20% so với những đàn ông không ăn những thực phẩm này.

Quả mâm xôi giàu vitamin C và chất chống oxy hóa giúp cải thiện khả năng sinh sản của nam giới. (Ảnh: americanfood.about.com)

Tiến sĩ Juliet Wilson, một chuyên gia về dinh dưỡng sinh sản, cho biết quả mâm xôi cung cấp những thành phần dinh dưỡng cần thiết giúp tăng khả năng sinh sản ở cả đàn ông và phụ nữ. Một khẩu phần ăn quả mâm xôi cung cấp lượng vitamin tương đương với ăn 173 quả nho.

"Quả mâm xôi chưa được công nhận là "siêu thực phẩm" như các loại quả mọng khác, nhưng nó có thành phần dinh dưỡng không hề thua kém các loại quả này. Cùng với nhiều lợi ích về sức khỏe, quả mâm xôi là món tráng miệng tuyệt vời dành cho các cặp đôi đang muốn sinh con", bà Juliet Wilson cho biết.

Theo bà Juliet Wilson, quả mâm xôi cũng rất giàu folate, một vi chất quan trọng trong các giai đoạn sinh sản của phụ nữ và giai đoạn đầu phát triển của thai nhi. Các vitamin và vi chất trong quả mâm xôi cũng mang lại nhiều lợi ích cho cuộc sống "phòng the".

Với số lượng "tinh binh" trung bình của đàn ông Anh quốc giảm khoảng một nửa trong 60 năm qua, các chuyên gia nước này hy vọng quả mâm xôi có thể vị cứu tinh giúp những đàn ông đang muốn trở thành cha.

Tiến sĩ Nick Marston, thành viên của Hội trái cây mùa hè Anh, cho biết: "Các lợi ích của quả mâm xôi thường bị bỏ qua, nhưng nhiều tác dụng tăng cường khả năng sinh sản và giàu chất chống oxy khiến nó trở thành món tráng miệng lý tưởng trước giờ đi ngủ".