

ĐỂ TĂNG KHẢ NĂNG SINH SẢN Ở NAM GIỚI

Ăn uống đầy đủ dưỡng chất, tập thể dục đều đặn... là một số điểm bạn cần lưu ý nếu muốn tăng số lượng cũng như chất lượng tinh trùng, qua đó cải thiện khả năng sinh sản, theo báo The Times of India dẫn nguồn từ các chuyên gia sức khỏe Ấn Độ.

Bỏ thuốc lá và rượu. Hút thuốc lá làm giảm lượng tinh trùng và khả năng di chuyển của chàng tinh binh, gây giảm tuổi thọ tinh trùng và cũng có thể gây ra những thay đổi gen ảnh hưởng đến con cái.

Tương tự, chất cồn làm giảm quá trình sản xuất tinh trùng và các nội tiết tố nam testosterone.

Tập thể dục thường xuyên nhưng cường độ và thời gian nên ở mức vừa phải và theo hướng dẫn của các chuyên gia. Tập thể dục quá sức có thể ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng sinh sản.

Nên giảm cân dư thừa vì nó có xu hướng gây ra sự mất cân bằng testosterone/estrogen.

Tập thể dục thường xuyên giúp cải thiện khả năng sinh sản ở nam giới

Ăn uống đầy đủ dưỡng chất, thấp chất béo và giàu chất đạm, rau và ngũ cốc. Giảm nạp caffeine.

Tránh dùng quá nhiều chất bôi trơn và thuốc dùng cho âm đạo vì chúng cũng có thể gây chết tinh trùng.

Không nên cất điện thoại di động trong túi quần, hoặc đặt máy tính xách tay trên đùi. Cố gắng bảo vệ tinh hoàn khỏi quá nhiều nhiệt.

Không mang quần lót chật.

Giảm trạng thái căng thẳng bằng cách học hỏi các kỹ thuật thư giãn như tập yoga và thiền định.

Nỗ lực cân bằng sức khỏe thể chất và tinh thần. Tập thể dục và thư giãn tinh thần giúp cải thiện khả năng sinh sản của nam giới.

Thường xuyên bổ sung các loại vitamin như vitamin C, vitamin A, vitamin E và kẽm. Các gốc ô xy hóa (ROS) hiện diện trong tinh dịch. Khi ROS ở hàm lượng cao có thể gây hại đáng kể cho tinh dịch song bổ sung vitamin có thể làm giảm hàm lượng ROS.

Vitamin giúp tổng hợp, duy trì và phát triển tinh trùng bình thường. Chúng cũng giúp tránh tinh trùng kết chùm lại, ảnh hưởng khả năng sinh sản.

Duy trì sức khỏe tình dục tốt cũng là điều quan trọng. Thường xuyên giao hợp trong một mối quan hệ ổn định giúp giảm nguy cơ nhiễm trùng và cải thiện khả năng sinh sản.