

CỨU TINH ĐỜI SỐNG TÌNH DỤC CỦA QUÝ ÔNG

Một nghiên cứu mới phát hiện, niacin hay còn gọi là vitamin B3 có thể tăng cường bản lĩnh đàn ông ở những nam giới không may mắc chứng liệt dương.

Theo tờ Daily Mail, nhóm nghiên cứu thuộc trường Đại học Hồng Kông (Trung Quốc) đã cho một nhóm nam giới tình nguyện uống 2 - 3 viên niacin hàm lượng 500 milligram mỗi ngày trong suốt 12 tuần. Kết quả là, những người này đã đạt được sự cải thiện rõ rệt trong đời sống tình dục so với nhóm nam giới chỉ dùng các viên giả dược.

Thống kê cho thấy, cứ 4 người đàn ông ở Anh thì có một người thông báo từng bị rối loạn chức năng cương dương tại một thời điểm nào đó trong cuộc đời của họ. Mặc dù những loại thuốc như Viagra, Cialis và Levitra đã tạo ra một cuộc cách mạng trong điều trị chứng bất lực ở các quý ông trong 10 qua nhưng 30% số nam giới sử dụng những dược phẩm này không thấy bất kỳ cải thiện nào trong đời sống tình dục. Đối với số nam giới này, giải pháp thay thế duy nhất là tiêm thuốc trực tiếp vào dương vật hoặc sử dụng một máy bơm bằng tay làm tăng lượng máu cho cung cấp tới bộ phận sinh dục. Và cả hai cách này đều không phổ biến.

Một số chuyên gia tim mạch tin rằng, các trục trục cương dương là một dấu hiệu sớm và mạnh mẽ về những vấn đề chưa được chẩn đoán đối với tim. Các mạch máu ở vùng xương chậu có thể bị tắc nghẽn do chế độ ăn bất hợp lý, hút thuốc lá và thiếu tập luyện thể dục, thể thao. Tại một số phòng khám tim mạch, ước tính có tới 60% bệnh nhân đau tim phải trải qua các trục trục về tình dục tới 5 năm trước khi ngã bệnh.

Các nhà khoa học, việc uống niacin liều cao có thể giúp điều trị chứng rối loạn cương dương ở nam giới. Ảnh: Alamy

Niacin là một loại vitamin cơ thể cần để giúp chuyển đổi các loại thực phẩm chúng ta ăn thành năng lượng và duy trì các hệ thống thần kinh và tiêu hóa khỏe mạnh. Do cơ thể con người không thể lưu trữ được loại vitamin này nên nó cần phải được bổ sung mỗi ngày. Mức tối thiểu cần cho một nam giới là 17mg mỗi ngày (tương đương mức vitamin B3 có trong 2 miếng ức gà cỡ trung bình) và 13mg cho một phụ nữ.

Các nhà nghiên cứu nhận định, niacin phát huy hiệu quả thông qua việc tăng lượng máu chuyển tới vùng khung chậu. Giống như statin - loại thuốc chống cholesterol được kê cho hàng triệu người ở Anh, niacin có thể giúp làm giảm lượng chất béo có hại, vốn gây tắc nghẽn các động mạch chính của cơ thể.

Người ta cho rằng, sử dụng niacin mỗi ngày sẽ giúp giảm việc tích tụ cholesterol trong các động mạch chính ở vùng xương chậu, cho phép máu luân chuyển nhiều hơn tới bộ phận sinh dục. Loại vitamin này cũng có thể giúp các mạch máu giãn nở, cải thiện lưu lượng máu.

Tuy nhiên, lượng vitamin B3 cần hấp thụ, lên tới 1.500 mg mỗi ngày như mức của 161 nam giới tham gia nghiên cứu, không thể được cung cấp đơn giản bằng cách ăn thêm một bát ngũ cốc hoặc các loại thực phẩm khác giàu niacin khác như thịt, cá, trứng hoặc sữa. Giải pháp được cho là phải uống các viên niacin bổ sung.

Dẫu vậy, việc sử dụng niacin liều cao có thể gây đỏ bừng mặt. 1/3 số nam giới tham gia nghiên cứu từng lên tiếng phàn nàn về tác dụng phụ này cũng như việc ngứa da.

Tiến sĩ David Edwards, một bác sĩ và chuyên gia về y học tình dục ở Oxfordshire (Anh) nói, phát hiện mới của các nhà khoa học thuộc Đại học Hồng Kông (Trung Quốc) rất thú vị. Nhưng ông

cũng khuyến cáo các quý ông không nên đổ xô đi mua uống bổ sung niacin liều cao mà không trải qua quá trình kiểm tra y tế thích hợp.

"Bất kỳ loại thuốc giúp điều trị rối loạn chức năng cương dương nào cũng cần phải xem xét, đặc biệt là đối với liều lượng niacin cao bất thường vì nó có thể không an toàn", ông Edwards nhấn mạnh.