

# ĂN NHIỀU XÚC XÍCH LÀM GIẢM SỐ LƯỢNG 'TINH BINH'

Các nhà khoa học khuyên đàn ông không nên ăn nhiều các loại

Các nhà khoa học khuyên đàn ông không nên ăn nhiều các loại thực phẩm có nhiều chất béo no và chất béo đơn không no như thịt xông khói, xúc xích, thịt giăm bông, dầu ôliu,... vì chúng có thể làm giảm lượng tinh trùng của phái mạnh.

Đàn ông thực hiện chế độ ăn giàu chất béo có lợi như Omega-3 và Omega-6 sẽ có tinh trùng khỏe mạnh hơn. (Ảnh: Telegraph).

Các nhà khoa học thuộc Trường Y, Đại học Harvard (Mỹ) đã phát hiện thấy rằng những loại thực phẩm chứa nhiều chất béo no như thịt xông khói, xúc xích, thịt giăm bông, sữa và bơ hay những thực phẩm chứa chất béo đơn không no như thức ăn chứa nhiều dầu ôliu, có thể làm giảm lượng tinh trùng của đàn ông.

Tờ Daily Mail trích dẫn lời Tiến sĩ Jill Attaman - người đứng đầu cuộc nghiên cứu khẳng định: "Chúng tôi có thể chứng minh được rằng lượng tinh trùng của những đàn ông ăn nhiều chất béo cả no và không no thấp hơn so với những đàn ông có chế độ ăn điều độ. Tuy nhiên, chất béo không có khả năng sinh ra cholesterol như loại có nhiều trong cá lại có tác dụng tăng sức mạnh cho các tinh binh."

Nhóm nghiên cứu đã tiến hành thí nghiệm với 91 đàn ông đang điều trị chứng khó sinh. Những người đàn ông này được hỏi về chế độ ăn hàng ngày của họ, như họ thường ăn những thực phẩm gì? Sử dụng loại dầu ăn nào? Các loại bơ mà họ thường sử dụng?... Các nhà khoa học cũng kiểm tra lượng tinh trùng và mức nồng độ axit béo trong tinh dịch của mỗi đàn ông.

Kết quả, các nhà khoa học đã phát hiện thấy rằng lượng tinh trùng ở những đàn ông tiêu thụ 13% chất béo no trong khẩu phần ăn hàng ngày ít hơn 41% so với những đàn ông tiêu thụ 8% chất béo no trong khẩu phần ăn hàng ngày. Nhóm nghiên cứu cũng nhận thấy, lượng tinh trùng ở những đàn ông ăn nhiều chất béo đơn không no có thể giảm tới 46% so với những đàn ông ăn ít chất này.

Khi được hỏi liệu lượng tinh trùng ít có ảnh hưởng hưởng đến khả năng làm cha của đàn ông, tiến sĩ Attaman cho biết điều này còn phụ thuộc vào thể trạng của từng người. Một số đàn ông có ít tinh trùng nhưng tinh trùng của họ vẫn khỏe mạnh thì họ có thể dễ dàng có con và ngược lại.

Tuy vậy, tiến sĩ Jill Attaman tiết lộ thêm rằng các nhà khoa học vẫn chưa tìm ra nguyên nhân chất béo no và không no làm giảm lượng tinh trùng ở đàn ông và cho biết cần có thêm những nghiên cứu sâu hơn với những đàn ông khỏe mạnh về mối liên quan này.

