

آقایان با خوردن این صبحانه هر کول می‌شوند

صبحانه نقش کلیدی در سلامت بدن ایفا می‌کند و آقایان به هیچ وجه نباید از این وعده غذایی غافل شوند.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، از جمله مواد غذایی مفید برای آقایان می‌توان اسیدهای چرب امگا سه را نام برد که در ماهی‌های روغنی وجود دارند و خوردن آنها در وعده صبحانه می‌تواند باعث کاهش ترشح هورمون کورتیزول شود. این هورمون نقش اساسی در ایجاد استرس و نگرانی در آقایان دارد و در دراز مدت باعث ناباروری در آنها می‌شود.

قرار دادن مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا سه شامل انواع دانه‌های آجیل، سویا و نیز تخم مرغ در وعده صبحانه می‌تواند سبب افزایش میزان ترشح هورمون تستوسترون در بدن آقایان شده و قدرت باروری را در آنها تقویت کند.

مواد غذایی حاوی ویتامین هم یکی دیگر از ترکیبات ضروری برای وعده صبحانه برای آقایان است، از جمله مواد غذایی حاوی این ویتامین ارزشمند می‌توان آب پرتقال غنی شده، شیر، زرده تخم مرغ و جگر گوساله را نام برد.

براساس تحقیقات پژوهشگران دانشگاه گراتس کشور اتریش، مصرف ویتامین می‌تواند سطح هورمون تستوسترون بدن آقایان را افزایش دهد و علاوه بر بالا بردن توان فیزیکی و قدرت بدنی، سبب افزایش باروری در آنها شود.

برخی مواد شیمیایی درون پلاستیک و شامپوها دارای هورمون استروژن بوده و به شدت بر قدرت باروری آقایان تاثیر منفی می‌گذارد؛ به همین دلیل کارشناسان برای کاهش سطح استروژن موجود در خون توصیه می‌کنند آقایان مواد غذایی چون تخم مرغ و کلم بروکلی در وعده صبحانه مصرف کنند تا قدرت باروری آنها افزایش یابد.