TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Ăn gì tốt cho tinh trùng và giải pháp cải thiện từ Linh Tự Đan

10:10 12/04/2023

Tinh trùng càng khỏe mạnh sẽ càng giúp nam giới gia tăng khả năng thụ thai. Do đó, một chế độ dinh dưỡng phù hợp cũng góp phần không nhỏ đến việc cải thiện chất lượng và số lượng của tinh trùng. Vậy, nên ăn gì tốt cho tinh trùng? Mời bạn đọc cùng theo dõi bài viết dưới đây!

Ăn gì tốt cho tinh trùng nam giới?

Nhằm gia tăng số lượng và chất lượng tinh trùng, nam giới cần xây dựng cho mình một chế độ dinh dưỡng đầy đủ các vitamin và khoáng chất. Các thực phẩm tốt cho tinh trùng của nam giới như thực phẩm giàu kẽm, acid folic và vitamin,... Cụ thể:

Thực phẩm giàu kẽm

Kẽm đóng vai trò quan trọng trong quá trình sản xuất tinh trùng, vậy nên đây là dưỡng chất vàng đối với sức khỏe sinh sản của nam giới.

Các thực phẩm giàu kẽm mà nam giới nên ăn bao gồm hàu, thịt đỏ, các loại hải sản có vỏ như tôm, cua,...; sữa và các sản phẩm từ sữa; ngũ cốc nguyên hạt.

Nam giới bị tinh trùng yếu nên tăng cường ăn các thực phẩm giàu kẽm.

Thực phẩm giàu acid folic

Acid folic hay folat đều là dạng hòa tan trong nước của vitamin B9, đây là vitamin cần thiết trong quá trình tạo mới của tế bào và có mối liên quan mật thiết đến sức khỏe của tinh trùng.

Những thực phẩm giàu acid folic như rau bina, măng tây, các loại hạt, đậu,...

Thực phẩm giàu vitamin B12

Nghiên cứu chỉ ra vitamin B12 là chất dinh dưỡng quan trọng với đối sức khỏe tinh trùng. Giúp cải thiện khả năng di động và giảm tổn thương DNA của tinh trùng.

Những thực phẩm giàu vitamin B12 như nghêu, sò, gan động vật, nấm,...

Thực phẩm giàu vitamin C

Vitamin C là một chất chống oxy hóa, góp phần không nhỏ trong cải thiện số lượng và hình thái bình thường của tinh trùng.

Để có đủ lượng vitamin C bạn nên ăn các loại trái cây họ cam, cà chua, bắp cải, khoai tây,...

5. ***Thực phẩm giàu vitamin D***

Vitamin D có mối liên quan mật thiết đến việc tăng nồng độ hormone nam giới testosteron và cải thiện khả năng vận động của tinh trùng. Các thực phẩm giàu vitamin D mà nam giới có thể bổ sung như: Dầu cá, gan bò, phô mai, lòng đỏ trứng,...

Thực phẩm giàu vitamin E

Tương tự như vitamin C, vitamin E cũng là chất chống oxy hóa tuyệt vời giúp cải thiện chất lượng tinh trùng. Một số món ăn giàu vitamin E như dầu hướng dương, dầu đậu nành, bông cải xanh, bơ,...

Thực phẩm chứa Coenzyme Q10

Coenzyme Q10 là một chất chống oxy hóa mà tất cả các tế bào sống trong cơ thể đều cần để hoạt động, trong đó có cả những tế bào tinh trùng. Thực phẩm chứa Coenzyme Q10 mà bạn có thể bổ sung như thịt gà, thịt bò, cá hồi, dầu hạt cải,...

Thực phẩm chứa Acid aspartic

Acid aspartic là một amino acid có liên quan đến sự điều hòa các hormone giới tính nam, trong đó có testosterone. Nghiên cứu chỉ ra, acid natri D-aspartic giúp tăng mật độ và khả năng vận động của tinh trùng. Các thực phẩm chứa acid aspartic như phô mai, sữa chua, yến mạch, thịt gia cầm,...

Thc phm cha acid béo Omega - 3

Tăng cường bổ sung acid béo Omega - 3 sẽ có lợi tới quá trình sản xuất tinh trùng. Các thực phẩm giàu Omega - 3 bao gồm: Các loại cá và hải sản (cá hồi, cá trích,...); Các loại hạt (hạt chia, hạt lanh, óc chó); Các loại dầu thực vật (dầu đậu nành, dầu hạt cải,...)

Omega - 3 là acid béo có lợi tới quá trình sản xuất tinh trùng.

Thc phm cha L-arginine

L-arginine là vi chất thiết yếu tới sức khỏe sinh sản, giúp thúc đẩy quá trình sản xuất tinh trùng. Tuy nhiên cũng không nên dung nạp vi chất này quá nhiều. Các thực phẩm chứa L-arginine mà nam giới có thể bổ sung như thịt gà, đậu lăng, hạt bí ngô, đậu phộng,...

Tinh trùng yếu không nên ăn gì?

Ngoài việc quan tâm đến các thực phẩm tốt cho tinh trùng thì nam giới cũng cần lưu ý đến những thực phẩm nên hạn chế như:

Bia, rượu, thuốc lá hay các chất kích thích có thể khiến suy giảm số lượng, chất lượng của tinh trùng.

Sản phẩm từ đậu nành nếu ăn quá nhiều sẽ khiến **tinh trùng yếu**, dị tật. Thêm vào đó, trong đậu nành có chứa nitrofuran - một chất gây giảm ham muốn tình dục ở nam giới.

Đồ ăn đóng hộp được cảnh báo chứa các hóa chất có thể gây rối loạn hormone nam, từ đó tác động trực tiếp đến chất lượng tinh trùng cũng như khả năng sinh sản của nam giới.

Đồ ăn đóng hộp tiềm ẩn nhiều nguy cơ có hại đến chất lượng của tinh trùng.

Linh Tự Đan - giải pháp thảo dược giúp cải thiện tình trạng tinh trùng yếu

Bên cạnh các thực phẩm tốt cho tinh trùng, nam giới nên sử dụng thêm các sản phẩm từ thảo dược giúp kích thích quá trình sinh trưởng, gia tăng chất lượng, số lượng của tinh trùng. Đã có rất nhiều sản phẩm ra đời nhằm đáp ứng nhu cầu này, tuy nhiên bạn nên cân nhắc sử dụng sản phẩm có nguồn gốc rõ ràng, chất lượng được ghi nhận bởi các báo cáo nghiên cứu khoa học chính thống tại các bệnh viện phụ sản hàng đầu. Tiêu biểu trong số đó là **thực phẩm bảo vệ sức khỏe Linh Tự Đan**.

Nhờ sự kết hợp của các thành phần Bạch tật lê, Nhân sâm, Kẽm, Keo ong, Cao hoàng bá có trong sản phẩm này giúp điều hòa hormone sinh dục, chống viêm và tăng sức đề kháng nên sẽ cải thiện sức khỏe sinh sản toàn diện. Đặc biệt, **Bạch tật lê** - được coi là dược liệu "vàng" cho người tinh trùng yếu bởi tác dụng mạnh mẽ, giúp cải thiện 3 chỉ số vô cùng quan trọng của tinh trùng đó là:

Tăng sản xuất tinh trùng

Tăng khả năng vận động của tinh trùng

Giảm tỷ lệ tinh trùng dị dạng

Linh Tự Đan giúp cải thiện chất lượng, số lượng tinh trùng.

Linh Tự Đan đã được nghiên cứu và ghi nhận tính hiệu quả tại 2 tuyến bệnh viện đầu ngành sản khoa là Bệnh viện Phụ sản Trung ương và Bệnh viện Từ Dũ. Kết quả nghiên cứu trên nhóm người bệnh có sử dụng kết hợp Linh Tự Đan cho thấy:

Mật độ tinh trùng tăng từ 31 triệu lên 41 triệu.

Tỷ lệ tinh trùng di động tiến tới tăng từ 2,55% lên 9,87%.

Tỷ lệ tinh trùng bình thường tăng từ 15,95% lên 22,30%.

Mong rằng qua những chia sẻ trên bạn đã có câu trả lời cho thắc mắc: “Ăn gì tốt cho tinh trùng?”. Đừng quên kết hợp sử dụng sản phẩm Linh Tự Đan mỗi ngày để nâng cao chất lượng tinh trùng, tăng khả thụ thai tự nhiên bạn nhé!

Linh Tự Đan - Tinh trùng khỏe mạnh, có con dễ dàng

Việt Dũng

**Thực phẩm này không phải là thuốc, không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh!*

** Sản phẩm được bán tại các nhà thuốc trên toàn quốc.*