

Tinh trùng dị dạng nên ăn gì và giải pháp cải thiện từ Linh Tụ Đan

09:00 16/01/2024

Khi bị tinh trùng dị dạng nên ăn gì là vấn đề mà được rất nhiều cánh mày râu quan tâm. Bởi một chế độ dinh dưỡng phù hợp cũng góp phần không nhỏ đến việc cải thiện chất lượng và số lượng của tinh trùng. Trong bài viết này sẽ gợi ý cho bạn một số thực phẩm tốt cho sức khỏe sinh sản của nam giới!

Những thực phẩm tốt cho nam giới bị tinh trùng dị dạng

Tinh trùng dị dạng với những bất thường về mặt tính chất, cấu trúc luôn tồn tại song song với các tinh trùng khỏe mạnh trong tinh dịch. Nếu số lượng tinh trùng dị tật cao hơn so với bình thường thì chức năng sinh sản của nam giới sẽ gặp vấn đề, gây khó khăn cho quá trình thụ thai, thậm chí có thể vô sinh. Do đó để cải thiện chất lượng tinh trùng, nam giới có thể bổ sung các thực phẩm sau:

Hàu biển

Trong hàu có chứa hàm lượng kẽm rất lớn giúp kích thích quá trình sản sinh testosterone tăng cao. Chính vì vậy, ăn hàu sẽ hỗ trợ gia tăng số lượng và khả năng di chuyển của tinh trùng. Từ đó, hoạt động sinh lý và chức năng sinh sản của cánh mày râu sẽ tốt hơn.



Trong hào có chứa một lượng lớn kẽm tốt cho quá trình sản xuất tinh trùng ở nam giới

Ngoài hàm lượng kẽm dồi dào, hào còn chứa rất nhiều thành phần như protein, vitamin D, sắt, B12 giúp cải thiện sức khỏe. Vitamin B12 có trong hào có công dụng ngăn chặn các tác nhân gây hại tới tinh trùng dẫn tới vô sinh ở nam giới.

Các loại tôm, cua

Ngoài chứa protein và canxi, tôm cua còn chứa hàm lượng kẽm và amino acid phong phú giúp cải thiện chất lượng tinh trùng đáng kể. Những chất này làm cho quá trình sản xuất testosterone diễn ra nhanh chóng. Chính vì vậy mà số lượng tinh trùng cũng được sản xuất ra nhiều hơn, khỏe mạnh hơn.

Cá hồi

Trong cá hồi được có chứa hàm lượng Omega 3 rất lớn. Chất này là thành phần không thể thiếu giúp hình thành màng của các tế bào, đặc biệt là tế bào tinh trùng. Omega 3 giúp việc sản sinh tinh trùng được toàn vẹn, khỏe mạnh và di chuyển nhanh hơn.

Trứng gà

Nhờ nguồn lượng sắt, đạm và lutein trong trứng gà mà testosterone được cân bằng làm cho chất lượng tinh trùng khỏe mạnh. Nam giới gặp các vấn đề về **tinh trùng yếu**, tinh trùng dị dạng hãy sử dụng 2-3 quả trứng gà mỗi tuần để có thể cải thiện được tình trạng đáng kể.

Các loại thịt đỏ

Trong thịt đỏ có chứa hàm lượng sắt cũng như kẽm rất cao. Ngoài ra, đối với cánh mày râu sinh lý yếu thì thịt đỏ còn kích thích sản sinh oxit nitric cải thiện khả năng cương cứng và kéo dài thời gian quan hệ. Các loại thịt đỏ như thịt bò, thịt gia cầm thịt cừu... khá phổ biến, dễ chế biến có thể đưa vào thực đơn hàng ngày.



Nam giới bổ sung thịt đỏ mỗi ngày giúp cải thiện tình trạng tinh trùng dị dạng

Bơ

Nam giới ăn bơ thường xuyên sẽ bổ sung các loại acid amin và chất béo thiết yếu cho cơ thể. Từ đó, quá trình tái tạo lại tế bào hồng cầu cũng như sản xuất tinh trùng sẽ được diễn ra nhanh chóng hơn.

Tỏi

Không chỉ tốt đối với bệnh tim mạch và những căn bệnh về nhiễm trùng đường hô hấp. Tỏi còn là một thực phẩm vàng trong việc cải thiện khả năng sinh sản của nam giới. Nhờ chứa hợp chất allicin có trong tỏi sẽ giúp lưu lượng máu tới các cơ quan sinh dục nam tốt hơn. Bên cạnh đó, tỏi còn chứa Selenium là một chất chống oxy hóa mạnh giúp tinh trùng di chuyển nhanh hơn.

Măng tây

Măng tây có chứa vitamin C và acid ascorbic giúp bảo vệ tinh hoàn và tinh trùng tránh khỏi những tác nhân oxy hóa rất hiệu quả.

Súp lơ xanh

Ở nam giới, sử dụng súp lơ xanh mỗi ngày giúp cải thiện tình trạng rối loạn cương dương, sinh lý yếu hoặc dị dạng tinh trùng.

Giá đỗ

Giá đỗ cung cấp một lượng lớn Omega 3 và 6 cùng các loại vitamin A,E,C giúp cải thiện chất lượng tinh trùng, góp phần không nhỏ vào việc thụ thai.



Giá đỗ là thực phẩm vàng giúp nam giới cải thiện chất lượng tinh trùng

Những lưu ý khi chữa tinh trùng dị dạng tại nhà

Ngoài việc quan tâm đến các thực phẩm tốt cho sức khỏe sinh sản thì nam giới có thể cải thiện chất lượng tinh trùng bằng nhiều cách khác nhau, chẳng hạn như:

Tăng cường vận động, luyện tập điều độ để nâng cao sức khỏe tinh trùng: Việc xây dựng chế độ luyện tập điều độ sẽ giúp nam giới cải thiện tốt sức khỏe tổng thể, thúc đẩy quá trình tuần hoàn máu, cải thiện sức bền, khả năng cương dương và thời gian quan hệ tình dục. Đồng thời kích thích quá trình sản sinh tinh trùng khỏe mạnh, giảm số lượng tinh trùng dị dạng. Mỗi ngày, bạn có thể

dành từ 30 – 60 phút để vận động bằng một số bài tập đơn giản như bơi lội, yoga, gym, chạy bộ,... có thể giúp cải thiện chất lượng tinh trùng.

Bổ sung dinh dưỡng: Dù là nguyên nhân gì, cách tốt nhất để cải thiện tình trạng tinh trùng dị dạng vẫn là bổ sung dinh dưỡng thiết yếu cho cơ thể. Việc này sẽ giúp tăng cường sinh lý, tăng cường chức năng sinh dục nam và cải thiện chất lượng tinh trùng.

Tránh xa các thói quen có hại: Ngừng hút thuốc lá, hạn chế sử dụng rượu, bia và quan hệ tình dục an toàn.



Từ bỏ những thói quen xấu là cách hỗ trợ điều trị tinh trùng dị dạng hiệu quả

Linh Tự Đan bổ sung dưỡng chất cho sức khỏe sinh sản, hỗ trợ điều trị tinh trùng dị dạng

Hiện nay có rất nhiều cách giúp bổ dưỡng chất cho sức khỏe sinh sản, hỗ trợ điều trị tinh trùng dị dạng chẳng hạn như sử dụng sản phẩm thảo dược. Tuy nhiên, bạn nên cân nhắc sử dụng những 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 bạn có thể tham khảo sử dụng **sản phẩm Linh Tự Đan**.

Nhờ có sự kết hợp của các thành phần thảo dược như **Bạch tật lê**, Nhân sâm, Keo ong, Cao hoàng bá cùng các vi chất thiết yếu cho sức khỏe sinh sản như L-arginine, L-carnitine, kẽm và acid folic sẽ giúp tăng cường năng lượng và chất dinh dưỡng cho các tế bào tinh trùng, điều hòa hormone sinh dục và chống lại được tình trạng viêm nhiễm. Chính vì vậy mà sản phẩm này sẽ tác động được

vào căn nguyên gốc rễ gây ra tình trạng tinh trùng dị dạng, đồng thời giúp tinh trùng khỏe hơn, di chuyển tốt, dễ dàng tiến tới gặp trứng nhằm tăng cơ hội thụ thai.



TPBVSK Linh Tự Đan giúp hỗ trợ điều trị tinh trùng dị dạng tại nhà hiệu quả

Hơn nữa, Linh Tự Đan đã được 2 bệnh viện phụ sản lớn nhất cả nước ghi nhận và hiệu quả và độ an toàn giúp cải thiện các chỉ số về tinh trùng của nam giới như:

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%.

Kết quả này cũng chính là bước đệm để Linh Tự Đan trở thành người bạn đồng hành của rất nhiều cánh mày râu bị tinh trùng dị dạng. Bởi nếu không có biện pháp can thiệp kịp thời, đời sống tình dục, sinh lý và khả năng sinh sản của nam giới sẽ bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Do đó, nam giới hãy kết hợp chế độ ăn uống cùng với sử dụng **Linh Tự Đan mỗi ngày để tinh trùng khỏe mạnh, có con dễ dàng** bạn nhé!

**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.

Lam Chi