

Ngày nay, có rất nhiều biện pháp khác nhau giúp cải thiện đời sống vợ chồng. Trong đó, việc sử dụng các món ăn kích thích ham muốn tình dục là cách được nhiều người lựa chọn vì sự an toàn, tự nhiên và hiệu quả.

Một chế độ ăn uống lành mạnh, bổ dưỡng sẽ góp phần giúp chuyện phòng the trở nên tốt hơn, tăng cường ham muốn, nâng cao sức khỏe tim mạch và cải thiện sức chịu đựng của bạn. Theo đó, việc ăn một chế độ nhiều rau xanh và protein nạc, hạn chế thực phẩm chứa đường và chất béo bão hòa sẽ giúp ngăn ngừa các rối loạn làm ảnh hưởng đến ham muốn tình dục của bạn.

Để biết được những thông tin chi tiết hơn về các món ăn kích thích ham muốn tình dục, bạn có thể tham khảo những chia sẻ dưới đây. Những loại thực phẩm này chứa rất nhiều chất dinh dưỡng giúp hỗ trợ cải thiện sức khỏe tổng thể, đồng thời thúc đẩy ham muốn tình dục của bạn.

1. Dâu tây: Món ăn kích thích ham muốn

Dâu tây chứa rất nhiều vitamin C. Dưỡng chất này có tác dụng tăng cường ham muốn tình dục và mang lại nhiều lợi ích cho đời sống tình dục. Các nghiên cứu cho thấy vitamin C, khi được tiêu thụ dưới dạng thực phẩm (không phải chất bổ sung) sẽ giúp bảo vệ nam giới chống lại bệnh ung thư tuyến tiền liệt.

Ngoài ra, trong dâu tây cũng chứa rất nhiều chất chống oxy hóa, tốt cho hệ tim mạch và hệ tuần hoàn máu. Dâu tây còn là món ăn kích thích ham muốn tình dục và góp phần làm gia tăng số lượng tinh trùng ở nam giới.

2. Sô cô la

Sô cô la chứa một chất được gọi là phenylethylamine. Chất này có tác dụng giải phóng endorphins - hormone của sự hạnh phúc. Việc ăn sô cô la thường xuyên sẽ giúp tăng độ nhạy cảm và hưng phấn của dương vật. Ngoài ra, những người đàn ông ăn sô cô la mỗi ngày cũng sẽ có ham muốn tình dục và khả năng thỏa mãn với chuyện phòng the cao hơn.

Sô cô la đen cũng là siêu thực phẩm chống oxy hóa. Chất chống oxy hóa có tác dụng hiệu quả trong việc làm giảm các dấu hiệu lão hóa và nguy cơ ung thư cổ tử cung ở nữ giới.

3. Hàu: Món ăn kích thích ham muốn



Ăn gì để kích thích ham muốn? Câu trả lời là đừng bỏ qua những thực phẩm giàu kẽm như hàu. Hàu là một trong những món ăn kích thích ham muốn tình dục tốt nhất và chứa nhiều kẽm hơn bất kỳ nguồn thực phẩm nào khác. Dưỡng chất này giúp tăng lưu lượng máu và hỗ trợ máu đến các cơ quan sinh dục. Bên cạnh đó, kẽm có vai trò quan trọng đối với khả năng sinh sản của nam giới, bởi nó giúp điều chỉnh nồng độ testosterone.

Nếu không ăn được hàu, bạn cũng có thể thử tôm hoặc cua. Các loại động vật có vỏ đều chứa rất nhiều kẽm. Ngoài hải sản, thực phẩm chứa nhiều kẽm còn bao gồm: thịt bò, thịt heo, ngũ cốc.

4. Cá hồi

Cá hồi nổi tiếng vì có axit béo omega-3 tốt cho tim mạch. Điều này có liên quan đến chuyện chăn gối bởi nhiều nghiên cứu cho thấy một chế độ ăn uống có lợi cho tim mạch sẽ giúp cải thiện sức khỏe tình dục. Omega-3 sẽ giúp ngăn ngừa sự tích tụ mảng bám trong động mạch, thúc đẩy lưu lượng máu đến khắp các cơ bắp của bạn. Từ đó, giữ cho hệ tuần hoàn hoạt động trơn tru giúp, giảm nguy cơ mắc một số bệnh làm suy giảm chức năng tình dục.

Ngoài cá hồi thì cá mòi, cá ngừ và cá bơn cũng có tác dụng tốt cho cơ thể và giúp đời sống tình dục luôn khỏe mạnh.

5. Rượu vang đỏ: Thức uống kích thích ham muốn

Đáp án uống gì hay ăn gì để kích thích ham muốn của phụ nữ là rượu vang đỏ. Giống như táo, rượu vang đỏ có chứa quercetin - một chất chống oxy hóa giúp tăng cường lưu lượng máu. Một nghiên cứu đã chứng minh rằng, phụ nữ uống rượu vang đỏ thường xuyên với lượng vừa phải sẽ có ham muốn tình dục cao hơn và nâng cao chức năng tình dục. Tuy nhiên, nếu uống nhiều hơn hai ly rượu vang đỏ mỗi ngày hoặc thưởng thức các loại đồ uống có cồn khác thì sẽ không mang lại tác dụng tích cực mà ngược lại còn gây hại cho cơ thể.

6. Các loại nấm



Nấm cung cấp cho cơ thể bạn không chỉ kẽm mà còn rất nhiều chất xơ, lượng protein cao hơn so với các loại trái cây khác, các axit amin, vitamin B, polysaccharides, ít béo, ít calo. Việc bổ sung các loại nấm vào chế độ ăn rất tốt cho tim mạch, nâng cao sức khỏe, tăng sức đề kháng và đặc biệt là hỗ trợ tăng cường sinh lý, cải thiện tình trạng suy giảm ham muốn ở

nam giới.

Đây là lý do giải thích vì sao trong danh sách món ăn kích thích ham muốn năm luôn có mặt!

7. Quả bơ

Quả bơ chứa vitamin B6, một số nghiên cứu cho thấy có thể làm giảm các triệu chứng của hội chứng tiền kinh nguyệt (chẳng hạn như mệt mỏi, đầy hơi và đau kinh). Điều này có thể làm cho phụ nữ dễ dàng có tâm trạng thoải mái hơn trong chuyện phòng the.

Đối với nam giới, quả bơ cũng có thể làm tăng ham muốn tình dục. Để máu đến các cơ quan sinh dục của mình, một người đàn ông cần có một trái tim khỏe mạnh, hoạt động tốt. Tin vui là chất béo lành mạnh trong quả bơ sẽ hỗ trợ cơ thể bạn làm được điều đó.

8. Tỏi

Tỏi có thể giúp tăng cường ham muốn tình dục và sức chịu đựng. Việc tiêu thụ tỏi cũng giúp ngăn chặn sự hình thành các chất béo xấu bên trong thành động mạch, bao gồm cả các động mạch dẫn đến dương vật của bạn, giúp cương cứng, đồng thời giữ cho trái tim của bạn khỏe mạnh. Tuy nhiên, tỏi sẽ khiến hơi thở của bạn có mùi, vì vậy hãy tránh xa tỏi vào chế độ ăn uống ban đêm nhé!

9. Yến mạch - Món ăn kích thích ham muốn



Yến mạch là món ăn kích thích ham muốn tình dục và cung cấp l-arginine, một loại axit amin thường được sử dụng để điều trị chứng rối loạn cương dương. Ngoài ra, ngũ cốc nguyên hạt như bột yến mạch cũng giúp giảm mức cholesterol. Khi mức cholesterol trong cơ thể thấp thì khả năng cương cứng của bạn cũng sẽ tốt hơn.

10. Dưa hấu

Dưa hấu không chỉ là một loại trái cây để giải khát mà còn là món ăn kích thích ham muốn tình dục. Vitamin B5 có trong dưa hấu có vai trò rất quan trọng trong việc kiểm soát căng thẳng.

Một khi mức độ căng thẳng thấp hơn thì cơ thể bạn sẽ dễ đạt cực khoái. Dưa hấu cũng được coi là một trong những loại trái cây tốt nhất để tăng ham muốn tình dục, giúp cung cấp các vitamin nhóm B và tăng sức bền tình dục.

11. Hạt bí ngô

Một trong những thực phẩm tốt nhất để cải thiện ham muốn tình dục là hạt bí ngô. Loại hạt này rất giàu kẽm, sắt, chất xơ, protein và kali. Nếu bạn đang tìm kiếm món ăn kích thích ham muốn tình dục ở nam giới, thì hạt bí ngô sẽ làm được điều đó bởi chúng hỗ trợ tăng cường testosterone. Ngoài việc ăn hạt bí ngô như một món ăn vặt, bạn có thể thêm hạt bí ngô vào hỗn hợp sữa chua, salad hoặc ngũ cốc để tăng cường ham muốn tình dục.

Trên đây là top 11 những món ăn kích thích ham muốn tình dục và hỗ trợ cho chuyện chăn gối mà bạn có thể thử. Hy vọng bạn đã có những thông tin bổ ích và có một đời sống tình dục thăng hoa.