

Tôi nghe nói ăn hào sống, đầu hành trần, giá sống, tròng đỏ hột gà hay củ hành tây thì rất sung trong chuyện ân ái. Điều này có đúng không?

Trả lời:

Chào bạn! Tất cả các thuốc chúng ta đang sử dụng hàng ngày đều bắt nguồn từ thiên nhiên, ví dụ chúng ta sử dụng viên thuốc trợ gan Chophytol cũng được chiết xuất từ cây Atiso6...

Trong thực phẩm từ rau xanh cung cấp nhiều vitamin A, C, E chống lại sự lão hoá của các tế bào, đồng thời tham gia vào quá trình tổng hợp của cơ thể.

Các thực phẩm từ biển như hào, cá, tôm... cung cấp nhiều yếu tố vi lượng cho cơ thể nam giới như kẽm, đây là một yếu tố vi lượng quan trọng cho quá trình hoạt hoá của tinh trùng. Các thực phẩm có tính ấm như hành, tỏi, củ hành tây... giúp chúng ta chống lại những bệnh cảm cúm, tăng sức đề kháng cho cơ thể.

Tuy nhiên nếu chúng ta lạm dụng thực phẩm một cách thái quá cũng có thể gây những tác dụng ngược lại. Nếu chúng ta ăn quá nhiều nghêu sò, hào sống có thể dẫn đến nhiễm trùng đường tiêu hoá. Thậm chí nếu chúng ta ăn quá nhiều hành, tỏi, .. có thể gây ra chứng hôi miệng, làm mất tự tin khi tiếp xúc, dẫn đến hạn chế quan hệ vợ chồng.

Do vậy thực phẩm cũng là một bài thuốc nhưng chúng ta cần biết phối hợp cân bằng trong khẩu phần ăn hằng ngày, tránh các chất mỡ bão hoà như mỡ động vật, tăng cường rau xanh, tập thể dục mỗi ngày ... sẽ giúp bạn tăng cường sức khoẻ toàn diện, đồng nghĩa sức khoẻ về chuyện ấy cũng sẽ tăng.

Thạc sĩ - bác sĩ Mai Bá Tiến Dũng
Trưởng khoa Nam học - Bệnh viện Bình Dân
Theo VnExpress