

مبارزه با ناباروری مردان با آجیل

تحقیقات جدید نشان می‌دهد خوردن آجیل می‌تواند به تقویت اسپرم در مردان کمک کند.



تحقیقات جدید نشان می‌دهد خوردن آجیل می‌تواند به تقویت اسپرم در مردان کمک کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین، کاهش اسپرم در غرب به یک معضل تبدیل شده است که به این معنی است که سلامت باروری مردان به خطر افتاده است.

مطالعه گسترده انجام شده در سال 2017 با تمرکز روی سلامت باروری مردان در کشورهای غربی نشان داد غلظت و تعداد اسپرم در طول 30 سال اخیر رو به کاهش گذاشته است. این به معنای کاهش نگران کننده باروری بوده و به همین دلیل محققان سعی کرده اند دلایل آن را جستجو کنند.

اخیراً محققان دانشگاه Rovira I Virgil در Reus اسپانیا متوجه شدند که رژیم غذایی به طور قابل توجهی می‌تواند بر کیفیت اسپرم تأثیر بگذارد.

در این تحقیق روش زندگی به سبک غربی، آلودگی هوا و سیگار کشیدن مورد نکوهش قرار گرفته است که بخشی از بحران باروری را در غرب در بر گرفته است.

در تحقیق مذکور تأثیر گردو بر اسپرم مورد مطالعه قرار گرفت که نتایج آن در نشست سالانه انجمن تکثیر انسانی و جنین شناسی اروپا در بارسلونا توسط دکتر «آلبرت سالاس-هوئی توس» مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

دکتر سالاس روی 119 مرد 18 تا 35 ساله تحقیق خود را متمرکز کرد و به رژیم غذایی گروه اول روزانه 60 گرم آجیل از نوع فندق، بادام و گردو افزود و به گروه دوم چیزی نداد.

افزایش 16 درصدی اسپرم، 4 درصدی زندگی طولانی تر اسپرم، بهبود 6 درصدی حرکت اسپرم و یک درصدی مورفولوژی اسپرم به خوبی در دریافت کنندهگان آجیل دیده شد.

به گفته محققان وقتی اسپرم بیش از حد تقسیط شده باشد، باروری کاهش می‌یابد و احتمال سقط جنین را زیاد می‌کند.