

گردو شما را پدر می‌کند

اگر آرزوی پدر شدن دارید، گردو بخورید. نخندید، این را از خودمان در نیاورده‌ایم، محققان به تازگی اعلام کرده‌اند که خوردن گردو می‌تواند...



سلامت نیوز : اگر آرزوی پدر شدن دارید، گردو بخورید. نخندید، این را از خودمان در نیاورده‌ایم، محققان به تازگی اعلام کرده‌اند که خوردن گردو می‌تواند کیفیت اسپرم (سلول جنسی) مردان جوان را بالا برده و به باروری آنها کمک کند. البته لازم است تا 12 هفته روزی بیش از نصف فنجان یا حدود 70 گرم گردو بخورید تا به این نتیجه برسید. لازم است بدانید گردو دارای اسید چرب امگا 3 است که در بعضی بررسیها با درمان نازایی و بهبود کیفیت اسپرم مردان مرتبط شناخته شده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات ؛ متخصصان می‌گویند این اسید چرب و اسید چربیهای غیراشباع چند زنجیره‌ای نقش مهمی در تکامل اسپرم و عملکرد غشای آن بازی می‌کنند. بعضی تحقیقات قبلی هم نشان داده بود که مصرف غذاهای غنی از امگا 3 می‌تواند به ایجاد شکل و اندازه طبیعی اسپرم کمک کند. در حالی که مصرف چربی‌های اشباع موجب کم شدن غلظت و تجمع اسپرم‌ها می‌شوند. آمارها نشان داده که تقریباً نیمی از مشکلات ناباروری ناشی از وجود مشکلات مردانه است. تعداد اسپرم‌های زنده، توانایی حرکت، اندازه و شکل اسپرم و ناهنجاریهای کروموزومی در باروری مردان نقش دارند. بنابر این شاید خوردن گردو همراه با یک رژیم سالم غذایی- هرچند گرانبه‌تر باشد - بتواند تا حدی سلامت باروری مردان را بهبود ببخشد.