6 مأكولات تعزز من شهوة الرجل

تعتبر العلاقة الجنسية من اكثر العوامل التي تساعد على تجديد الحياة اولا ومن ثم استمرار الحياة الزوجية ثانيا.

ولكي يتمتع كل شخص بحياة جنسية سليمة عليه ان يكون بصحة جيدة وخاصة بالنسبة للرجال، وبينت الأبحاث انه كلما كانت التغذية متوازنة كلما ستكون القدرة الجنسية أفضل.

والى كل رجل يبحث عن طرق لكي يزيد شهوته الجنسية، نقدم له لائحة بأبرز المأكولات التي تعزز شهوته:

1- الكرفس

من أهم أنواع الخضار التي تفيد القوة الجنسية لأنه غني بهرمون الأندريستيرون الذي يساعد على التحفيز الجنسي للرجال، كما وانه عنصر مهم في عملية الانتصاب لأنه يحفز إنتاج هرمون التيسترون.

2- المأكولات البحرية

تعتبر ثمار البحر من أهم أنواع الأطعمة التي تثير الرغبة الجنسية، ومن اهم أنواعها سمك السلمون الذي يحتوي على المحار الذي يستخدم في علاج الضعف الجنسي منذ القدم.

3- الفلفل الحار

يحتوي الفلفل على مواد تنشط الدورة الدموية فضلا عن زيادة إفراز المواد الكيميائية في الدماغ التي تساعد على زيادة الرغبة الجنسية، وينصح بتناوله مع الطماطم التي تساعد على تهدأة الاعصاب قبل الجنس وتعمل على تحسين الأداء بشكل أفضل.

4- اللوز

هو من ابرز انواع الاطعمة التي تثير العاطفة، وهو بمثابة منشط جنسي يساعد على الخصوبة. كما وأنه غني بالمعادن المهمة للصحة الجنسية، مثل الزنك والسيلينيوم، وفيتامين E.

5- الأحماض

وخاصة الفاكهة الإستوائية لأنها غنية بالمواد المضادة للاكسدة،

وفيتامين C، وحمض الفوليك، وكلها ضرورية للصحة الإنجابية للرجال.

6- العسل

هو من المأكولات التي ينصح بتناولها قبل ممارسة الجنس، لانه غني بمادة البورون التي تزيد من إفراز الهرمونات الجنسية لدى الرجل. كما يعتبر بمثابة منشط للجسم والذهن، وهو غني بالفيتامينات والمعادن اللازمة لصحة الجسم.