

## چند توصیه تغذیه ای مفید برای پدران آینده:

\* به اندازه کافی از موادغذایی سرشار از ویتامین C و سایر آنتی‌اکسیدان‌ها استفاده کنید. این موادغذایی به جلوگیری از نقص و عیب اسپرم کمک کرده و جنیندگی آن را افزایش می‌دهد. یک لیوان آب پرتقال در روز تقریباً ۱۲۴ میلی‌گرم ویتامین C در خود دارد. خوب است که در روز حداقل ۹۰ میلی‌گرم یا بیشتر و اگر سیگار می‌کشید حداقل ۱۲۵ میلی‌گرم استفاده کنید. \* به اندازه کافی روی (zinc) مصرف کنید. تحقیقات بسیاری نشان می‌دهد که حتی کمبودهای کوتاه مدت روی می‌تواند حجم نطفه و سطح تستوسترون را کاهش دهد. منابع عالی که می‌توانید مقدار توصیه‌شده روزانه یعنی ۱۱ میلی‌گرم روی را از آن مصرف کنید شامل صدف خوراکی (۸ عدد صدف متوسط تقریباً حاوی ۱۶ میلی‌گرم روی است)، گوشت پشت مازو گاو (۸۵ گرم حاوی ۴٫۸ میلی‌گرم روی است)، لوبیا پخته (یک فنجان از آن حاوی ۳٫۵ میلی‌گرم روی است، و قسمت‌های سیاه گوشت مرغ (۲٫۳۸ میلی‌گرم روی در هر ۸۵ گرم) می‌شود.

\* اسید فولیک مصرف کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که مردانی که سطح ویتامین B در بدنشان پایین است، اسپرم کمتری دارند. می‌توانید ۴۰۰ میکروگرم مورد نیاز روزانه‌تان را با خوردن سبزیجات، سبزیجات، و آب پرتقال تامین کنید اما مصرف مکمل اسید فولیک یا مولتی ویتامین برای اطمینان بیشتر می‌تواند به شما صدمه بزند.

\* مقدار کلسیم و ویتامین D مصرفیتان را بالا ببرید. طبق تحقیقی که در دانشگاه ویسکونسین در مدیسون انجام گرفت، مصرف ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم و ۴۰۰ واحد (ده میکروگرم) ویتامین D در روز می‌تواند قدرت باروری را در مردان بالا ببرد. منابع خوب کلسیم عبارتند از شیر کم چرب (یک لیوان از آن حاوی ۳۰۲ میلی‌گرم کلسیم است) و ماست (یک فنجان از آن حاوی ۴۱۵ میلی‌گرم کلسیم است). ویتامین D مصرفی خود را نیز می‌توانید از شیر (یک لیوان شیر حاوی ۹۸ واحد ویتامین D است) و ماهی آزاد (۸۵ گرم از آن حاوی ۳۶۰ واحد ویتامین D است) تامین کنید.

\* تا می‌توانید از نوشیدنی‌های الکلی استفاده نکنید. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف مشروبات الکلی می‌تواند مقدار تستوسترون و اسپرم را در شما پایین آورده و مقدار اسپرم‌های غیرطبیعی را در آنزال شما بیشتر می‌کند.

میوه‌ها و سبزیجات باروری را در مردان تقویت می‌کند.

تحقیقات جدید عنوان می‌کند، مردانی که می‌خواهند قدرت باروری خود را افزایش دهند، ممکن است به خوردن بیشتر میوه‌ها و سبزیجات روی بیاورند. محققان در نشست انجمن پرشکی باروری، اعلام کردند که هرچه مصرف میوه‌ها و سبزیجات در مردان بیشتر باشد، اسپرم آنها نیز جنیندگی بیشتری می‌یابد.