



Một người đàn ông có sức khỏe sinh sản tốt không có nghĩa là anh ấy phải có cân nặng 6 múi, người chuần như người mẫu...

Mình là anh ta có thể đáp ứng được nhu cầu di truyền thì có thể tìm yên tâm về sức khỏe sinh sản của chàng.

Chàng thích ăn cá

Hãy để ý thói quen của chàng xem chàng có thích ăn cá không nhé!

Vì theo một nghiên cứu của Đại học Harvard (Mỹ), những người đàn ông ăn thịt thì những người có một chế độ dinh dưỡng hợp lý hơn những người còn lại, đặc biệt là những người đàn ông ăn cá thì những người xuyên suốt cá hồi, cá ngừ (những loại cá giàu omega-3).

Nghiên cứu này cũng chỉ ra rằng, axit béo này không chỉ có tác dụng bảo vệ tinh trùng mà còn có vai trò vô cùng quan trọng trong việc sản sinh tinh binh ở nam giới.

Chàng không mặc quần lót bó sát

Có thể anh chàng sẽ trông hấp dẫn hơn với một underwear như vậy nhưng nghiên cứu khoa học thì lại khiên chúng ta thất vọng. Việc không mặc quần lót bó sát có thể khiến tinh trùng di chuyển nhanh hơn đến 24%.

Việc mặc quần lót bó sát sẽ khiến cho nhiệt độ bìu của nam giới tăng cao, cản trở việc sản sinh tinh trùng cũng như giảm bớt lượng tinh trùng của phái mạnh.

Chàng có khuôn mặt... ít nam tính

Đa phần phụ nữ đều thích những người đàn ông có góc cạnh của mặt, phong trần nhưng thực tế, theo những kê của các nhà nghiên cứu Tây Ban Nha và Phần Lan, những người đàn ông có khuôn mặt quá nam tính lại có chất lượng tinh trùng yếu hơn những người phớt nét nam tính trên khuôn mặt.

Lý giải cho điều này không chỉ là về mặt sinh lý, mà còn là về mặt tâm lý. Mỗi người đàn ông sẽ có một năng lực sinh sản khác nhau để phát triển khả năng sinh sản. Nếu anh ta sử dụng năng lực sinh sản này để phát triển những nét đẹp của mình và giữ gìn tính thì sẽ không có nhu cầu năng lực sinh sản để phát triển chất lượng tinh dịch.

Chàng thích tập thể dục

Nếu chàng là một người yêu thể thao, điều đó chưa đủ. Chàng trai thích vận động, chạy nhảy, tập thể dục thì chỉ trong 15h mỗi tuần sẽ có năng lực tinh trùng cao hơn 73% so với những chàng trai khác. Điều này là tập thể dục sẽ ngăn chặn các gốc tự do gây tổn thương cho các tế bào tinh binh.

Trâm Anh

Theo Sức khỏe Gia đình