

## خبيرة تغذية تحذر من تأثير بعض الأطعمة على القوة الجنسية للرجال



حذرت الدكتورة ماريات موخينا، خبيرة التغذية من التأثير السلبي للكحول والمشروبات المحتوية على الكافيين والأطعمة المقلية والحلوة والوجبات السريعة على الجهاز التناسلي الذكري.

وتشير الطبيبة إلى أن "الكحول يسبب انقباض الأوعية الدموية، ما يقلل من تدفق الدم في الجسم وقد يؤدي إلى ضعف جنسي".

وتوصي بالحد من أو استبعاد الأطعمة التي تحتوي على الدهون المتحولة، وكذلك الإفراط في تناول السكر والملح، لأنها تساهم في تشنجات الأوعية الدموية ونقص مضادات الأكسدة.

وتشير إلى أن "الأطعمة الغنية بالكافيين، ومنتجات الدقيق، والحلويات، والسمن النباتي قد تسبب خلا في مستوى الدهون، ونقصا في الأرجينين (حمض أميني) ومضادات الأكسدة، وتخفيض مستوى هرمون التستوستيرون، كما تؤثر على الإيقاعات الحيوية للجسم".

كما تحذر الطبيبة من تناول المشروبات التي تحتوي على منبهات، مثل نباتات الجينسنغ، واليوثيروكوكس

التي فالأطعمة .الدموية الدورة على سلبية آثار لها التي ،الصينية والشنندرة ،(Eleutherococcus)  
تسبب تشنجات وعائية تعيق تدفق الدم إلى القضيب، وقد تؤدي إلى ضعف جنسي.  
وتنصح بتوخي الحذر من اللحوم المقلية والأطعمة المسببة للسمنة، خاصة شرائح اللحم الدهنية، التي قد  
تساهم في تصلب الشرايين.  
كما أن الإفراط في تناول شاي الأعشاب قد يضعف الدورة الدموية، ويرفع ضغط الدم، ويسبب الجفاف.