

كيف يمكن للرجال رفع مستوى هرمون الذكورة؟ طبيعية تجيب



تشير الدكتورة ناتاليا تاناكيننا، إلى أن التستوستيرون هو هرمون الذكورة الرئيسي، والإفراط في استهلاك السكر يمكن أن يخفض مستواه في جسم الرجل.

ووفقاً لها، هرمون التستوستيرون لا يحدد النمو الجسدي للرجل فقط، بل وأيضاً سلوكه ونشاطه الجنسي ومزاجه.

وعلى الرغم من وجود هذا الهرمون لدى النساء أيضاً، إلا أن دوره لدى الرجال أهم بكثير.

وتقول: "تنتج الغدد الكظرية والخصيتان هرمون التستوستيرون، الذي ينظم الخصائص الجنسية الثانوية - تغيير طبقة الصوت وانتشار الشعر على الجسم والوجه ونمو العضلات. كما يؤثر في الحالة المزاجية ومستوى الطاقة بما فيها الجنسية وهو مسؤول عن الصحة الجيدة والثقة بالنفس والسعي للنجاح".

ووفقاً لها، إحدى الوظائف الأساسية للهرمون هي دعم الرغبة الجنسية، حيث أن انخفاض تركيزه يخلق

مشكلات في الانتصاب، ولكن يجب أن نعلم أن الرغبة الجنسية لا ترتبط به فقط، بل وبالإجهاد والحالة النفسية والعاطفية أيضاً.

وتشير إلى أنه: "غالباً ما يناقش الخبراء تأثير التستوستيرون على سلوك الذكور، ولكن ليس هناك رأي موحد بين الخبراء بشأن هذه المسألة. البعض منهم يعتقد أن التستوستيرون يعزز الثقة بالنفس والسعي للنجاح".

وتشير الطبيبة إلى أن: "نمط الحياة والعمر وعوامل أخرى تسبب انخفاض مستوى التستوستيرون في الجسم. ومن أجل رفع مستواه يجب اتباع عدد من النصائح:

- 1- الحصول على قسط كاف من النوم، حيث أن الرجل الذي ينام خمس ساعات في اليوم ينخفض مستوى الهرمون لديه بنسبة 15-30 بالمئة. وإذا نام 6 ساعات فيمكن أن يرتفع مستواه بنسبة 15 بالمئة.
- 2- التحرك وممارسة النشاط البدني وعدم الخمول. لأن النشاط البدني يحفز إنتاج التستوستيرون، ويساعد النشاط البدني المكثف في الحفاظ على مستواه المثالي ويحسن المزاج.
- 3- اتباع نظام غذائي غني بالبروتينات والدهون الصحية والفيتامينات، التي تساعد على رفع مستواه. وفي نفس الوقت يجب استبعاد السكر والمنتجات المصنعة.
- 4- تجنب الإجهاد، لأن ارتفاع مستوى الكورتيزول يكبح إنتاج التستوستيرون.