

ECCO LA DIETA PER CHI VUOLE DIVENTARE PAPA'

Tre tazzine di caffè al giorno aiutano la fertilità maschile. Lo sostengono mostrano dati discussi dagli esperti della Società italiana di andrologia (Sia) in occasione del loro congresso nazionale, durante il simposio "cucina, salute & benessere".

Questo nello specifico l'elenco dei cibi consigliati dagli esperti per chi vuole diventare papà.

Agrumi: contengono vitamina C, antiossidante, e vitamina A per aumentare la motilità degli spermatozoi.

Pomodori: contengono licopene, che migliora la motilità degli spermatozoi.

Ortaggi a foglia verde: utili per i contenuti di vitamina C e A e di acido folico, importante per produrre spermatozoi sani. **Carote:** contengono beta-carotene protettivo per lo sperma.

Fagioli: utili per l'acido folico e lo zinco, che aiutano a dare spermatozoi sani e a ridurre la tendenza all'agglutinazione.

Uova: contengono zinco che impedisce agli spermatozoi di agglutinarsi.

Pesce: per i contenuti di acidi grassi omega-3, che migliorano la qualità del seme.

Frutta secca: apporta zinco in quantità, ma anche il coenzima Q10, antiossidante molto efficiente.

Olio extravergine d'oliva: contiene antiossidanti che migliorano la qualità degli spermatozoi. **Cibi no:** carni conservate, formaggi grassi e latte non scremato, bevande zuccherate, alcol, dolci.

Ti suggeriamo anche

Salute

Smartphone: l'abuso causa stress

Mamme e Bimbi

Nessun legame tra asma e basso peso alla nascita

Salute

Menopausa: ritrovare benessere con estratto di pino

Mamme e Bimbi

Sei farmaci su 10 non a misura di bimbo