



Khi đã lo ngại về những thói quen gây hại cho tình dục, đừng quên khám bệnh, cánh nam giới cần chú ý xây dựng những thói quen sau:

1. Hạn chế uống rượu

Các nghiên cứu gần đây đều cho thấy, hạn chế uống rượu giúp phòng ngừa sự suy yếu chức năng tình dục của nam giới.

Uống một lượng nhỏ rượu thích hợp là chìa khóa ngày uống 1 ly.

2. Ăn thực phẩm có màu đen

Đông Y cho rằng thực phẩm có màu đen rất tốt cho thận. Thực phẩm màu đen ví dụ như mận, nho, nấm hương, vừng đen có thể lợi âm bổ thận, thường xuyên ăn những thực phẩm này có thể giúp thận duy trì chức năng trao đổi chất cũ mại; giảm sự tích tụ nước trong thận, có tác dụng bảo vệ thận, cải thiện bàng quang.

3. Dùng chất điếu và curcumin

Gừng, mù tạt, cà ri đều hàm chứa lượng curcumin phong phú. Nghiên cứu cho thấy curcumin là một chất phenol thu được tính axit có thể bảo vệ thận.

Nó có thể giảm bớt chất béo trong thận, giảm mức cholesterol xấu, kháng khuẩn bào trong tiểu cầu thận tăng trưởng, giảm nhiễm trùng thận và viêm nhiễm, có thể ngăn chặn nguy cơ gây xơ cứng tiểu cầu thận.

4. Mỗi ngày ăn 6 hạt dẻ

Hạt dẻ có tính nhu, vị ngọt, hàm chứa chất béo, canxi, phot pho, sắt và nhiều loại vitamin, đặc biệt là hàm lượng vitamin B, C và carotin cao hơn các loại hoa quả khô khác.

Hạt dẻ có tác dụng bổ thận, khỏe miệng. Những người thận hư, lưng đau, chân mát mẻ, kiệt sức rất thích hợp dùng hạt dẻ, mỗi ngày ăn 6 – 7 hạt là đủ.

5. Giữ ấm vùng eo lưng

Vùng lưng là “nội tạng” của thận.

Vùng lưng thích ẩm ướt như, nếu để quần áo ra ngoài, phong hàn rất dễ “xâm nhập” vào cơ thể, làm cho thân thể nhanh chóng, tiếp đó như hàng rào tự nhiên cản trở sức khỏe.

Giữ vùng lưng luôn ấm áp rất có lợi cho việc xúc tiến tuần hoàn máu ở vùng lưng, làm các chức năng của thân thể mạnh mẽ hơn.

Theo Dân trí