

Vào dịp đầu năm, mọi người hay chúc nhau: “An khang, thịnh vượng”, “dồi dào sức khỏe”... Để đạt được ý nguyện này, thiết nghĩ chúng ta phải cần có giải pháp cụ thể, thông qua việc rèn luyện thể chất, chế độ ăn uống phù hợp...

Trong khuôn khổ bài viết này chúng tôi xin có đôi điều trao đổi với quý ông xung quanh câu chuyện tế nhị nhưng rất thực tế: duy trì bản năng tình dục và phong độ giới mày râu.

Câu chuyện đầu năm

DUY TRÌ PHONG ĐỘ ĐÀN ÔNG!

CNYK. Đàm Hồng Hải
Chi cục ATVSTP/TP.CT

Phàm ai cũng “tủi thân” khi nghe bạn bè nhận xét: Sao lúc này trông cậu có vẻ suy quá! Ngược lại bạn sẽ thấy hồ hởi, lạc quan nếu tự kiểm điểm phong độ của mình không đến nỗi tệ!

Yếu tố nào quyết định đến phong độ đàn ông?

Như chúng ta đã biết, khi con người có đầy đủ sức khỏe, nghĩa là thân thể cường tráng, lục phủ ngũ tạng hoạt động bình thường, khí chất dồi dào, máu huyết lưu thông, tâm thần thư thái, giác quan tinh tường... thì hoạt động tình dục sẽ vận hành trơn tru, bạn luôn giữ được phong độ mạnh mẽ! Ngày nay người ta không xem yếu tố sống lâu mới là cứu cánh cuộc đời. Nếu sống trường thọ mà chất lượng cuộc sống èo ọt quá thì... cuộc sống phí hoài, đó là tình trạng “có cũng như không”, cho nên trong dân gian có câu ca dao mai mỉa:

*Cho dù có sống đến già,
Cho dù béo tốt cũng là phí toi
Bây giờ pháo đã tịt ngòi
Gia tài còn lại ... một vò nước trong!*

Để không bị rơi vào tình trạng “pháo đốt không nổ”, không ít các quý ông luôn tìm mọi cách để gia cố bộ máy rệu rã của mình bằng cách tích cực truy tìm các món ăn độc chiêu, từ ngọc dương, ngẫu pín, sừng nai, cà chóc..... với suy nghĩ giản đơn: ăn gì bổ nấy! Cũng có người tranh thủ sử dụng những loại rượu thuốc được ngâm đủ thứ, từ rắn, rết, hải mã, bò cạp, bửa củi cho đến lá cây mật nhân, ba kích, dương sâm hoắc... được xem như có tác dụng “cường dương bổ thận”; có người còn cầu viện đến các loại thuốc kích dục (Viagra, Levitra...).

Sở dĩ có quan niệm “dĩ tạng bổ tạng”, vì người ta dựa trên nguyên lý “đồng chất tương cầu”, và từ ý nghĩ liên hệ giữa chuyện sung mãn sinh lý và khả năng giao phối mạnh mẽ của các loài vật ... Xếp hạng “đại ca” là dê (một con dê đực trong buổi sáng có thể giao cấu với hàng chục con dê cái!), do vậy khi ăn các tạng phủ hay bộ phận sinh dục của động vật, họ kỳ vọng chuyển hóa sung lực đó cho mình.



Ngẫu pín dê

Tuy nhiên khoa học Dinh dưỡng lại có quan điểm khác: Không phải ăn bộ phận nào đó của các con vật thì con người sẽ hấp thu trực tiếp phần tinh túy đó cho cơ thể mình (chẳng hạn ăn óc bồ ọc; ăn tim bồ ọc...). Cứ cho là trong tinh hoàn, pín dê có nhiều hormone sinh dục (testosterone), nhưng việc cơ thể con người có hấp thụ hay chuyển hoá các hormone đó hay không, cũng chưa có công trình khoa học nghiên cứu đầy đủ. Ai dám nói chắc đối với các món này là loại “ông ăn, bà thích”?!

Chúng ta biết rằng bộ phận sinh dục của con

người hay loài động vật, là nơi tiết ra testosterone rồi khuếch tán vào máu, nhưng lại không dự trữ sẵn trong tinh hoàn hay dương vật. Hơn nữa để có được lượng testosterone nội sinh này, cơ thể con người hoặc con vật phải qua quá trình chuyển hóa, tổng hợp. Nếu bạn muốn được cung cấp nguồn testosterone ngoại sinh, nó phải được cung cấp từ bên ngoài, giống như cách bạn được chỉ định tiêm các chế phẩm kích thích tố khác, như insulin, leptin, hormone tăng trưởng (GH), cortisol. Cũng nên lưu ý, liều pháp testosterone từ lâu được quảng cáo rộng rãi như là cách giúp nam giới lớn tuổi (bị giảm nồng độ testosterone) cải thiện ham muốn tình dục và lấy lại phong độ. Các chế phẩm này vốn đã mang cảnh báo về nguy cơ huyết khối trong tĩnh mạch do đa hồng cầu - hiện tượng gia tăng bất thường số lượng hồng cầu đôi khi xảy ra do điều trị bằng testosterone, ngoài ra còn nguy cơ đột quỵ, suy tim và tử vong ở những người lạm dụng các sản phẩm này. Thiết nghĩ vì lý do nào đó mà bạn gặp cảnh “trên bảo dưới không nghe” thì nên tìm đến Bác sĩ chuyên khoa để chữa trị. Riêng rượu bồ thì “thượng vàng, hạ cám”, thậm chí có loại được quảng bá như thần dược “ngũ giao sinh lục tử”. Đó chỉ là ... chuyện Phong thần! (Xin thưa, mỗi năm có hàng chục vụ ngộ độc vì rượu thuốc!).



Món lẩu dê

Chúng ta cần làm gì để duy trì phong độ đàn ông?

- Tập thể dục, thể thao là cách hữu hiệu nhất đốt cháy lượng mỡ dư thừa dưới da và hình thành những đường nét cơ bắp khỏe mạnh, hãy chọn một trong các loại hình thích hợp dưới đây: leo cầu thang (3- 5 lần mỗi ngày), cử tạ, đi bộ và hít thở, bóng bàn, tennis (môn này chỉ thích hợp ở người dưới 60 tuổi, không bị chứng cao huyết áp, tim mạch).

- Duy trì nếp sinh hoạt lành mạnh. Đối với người trẻ tuổi không nên ăn chơi trác táng thâu đêm, rượu chè vô độ...

- Chế độ ăn uống: Theo khuyến cáo của các Chuyên viên Dinh dưỡng, để duy trì phong độ đàn ông cao nhất, mỗi ngày cần chọn lựa các món ăn có nhiều chất đạm nói chung, như thịt, cá, trứng, sữa, hải sản (ngoại trừ người bệnh gút, thận hư nhiễm mỡ, suy tim, rối loạn chuyển hóa thì nên hạn chế). Bữa ăn cần đảm bảo chất lượng, cân đối giữa các nhóm đạm – béo – đường (Theo tỉ lệ calories: 15% - 20% - 65%); trong khẩu phần ăn cần có vitamine E (có trong giá đậu, cà chua, hạt hạnh nhân); vitamin nhóm B (có nhiều trong chuối, xoài, đậu phộng, trái bơ, tảo spirulina...; chất kẽm (có nhiều trong sò, hến, thịt đỏ...); chất sắt và selen (có trong hải sản, cá hồi, cá bơn, gan bò, gan heo, trứng, nấm hương...); chất magiê (có trong gạo lứt, bột ca cao, sô cô la, rau pi-na, hạt điều); chất chống oxy hóa từ hành, tỏi, rau thơm, củ dền, cà rốt.. ; ngoài ra trong khẩu phần ăn nên có đủ chất béo có từ dầu phộng, dầu ô liu, dầu cải, trái bơ, cá biển. Nếu tuân thủ đúng nguyên tắc trên, chắc chắn bạn sẽ đạt phong độ đàn ông vững vàng chứ không nhất thiết phải là ngẫu pín, ngọc dương!