



Tingkatkan Gairah Anda dengan Avokad! Alasan Mengapa Avokad Lebih Baik daripada Tiram untuk Meningkatkan Libido Anda

Description

Manfaat Oysters untuk Libido

Sejak lama, tiram telah dikenal sebagai makanan yang dapat meningkatkan libido, namun mereka bukanlah satu-satunya jenis makanan yang dapat membantu. Musim tiram Bluff 2024 sudah dimulai – berlangsung hingga Agustus – artinya makanan lezat ini mulai tersedia di supermarket, toko ikan, dan restoran. Tetapi apakah ada kebenaran di balik ide yang populer selama 100 tahun bahwa moluska ini adalah afrodisiak alami? Artikel ini, dari arsip Listener, mengeksplorasi ilmu di balik kepercayaan tersebut.

Sejarah dan Mitos

Sebelum ada obat biru, ada tiram. Pria telah mengonsumsinya selama berabad-abad, percaya bahwa tiram dapat meningkatkan libido. Casanova, pecinta terkenal abad ke-18, sangat yakin bahwa tiram membantu kinerjanya dengan wanita sehingga dia mengonsumsi 50 tiram setiap pagi. Peneliti Amerika dan Italia sempat bersemangat ketika studi gabungan mereka menunjukkan bahwa tiram memang bisa berfungsi sebagai afrodisiak. Mereka menemukan bahwa tiram kaya akan asam amino langka yang dapat meningkatkan hormon seks.

Penelitian dan Fakta

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa asam amino yang ditemukan dalam tiram, D-Asp dan NMDA, dapat meningkatkan produksi testosteron. Kadar hormon lebih tinggi dalam darah dapat meningkatkan aktivitas seksual seseorang. Namun, FDA menyatakan bahwa afrodisiak hanyalah mitos dan tidak ada penelitian ilmiah yang cukup membuktikan keberadaan efek tersebut.

Makanan dan Libido

Meskipun tidak ada bukti ilmiah yang kuat bahwa makanan tertentu dapat meningkatkan libido, memperbaiki pola makan yang sehat dengan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dapat memberikan peningkatan kesehatan secara keseluruhan, termasuk libido. Makan makanan yang kaya seng, seperti

tiram, dapat membantu meningkatkan hasrat seksual.

- Konsumsi makanan yang mengandung magnesium, seperti sayuran hijau dan kacang-kacangan, dapat membantu menjaga aliran darah yang baik.
- Vitamin B12, yang ditemukan dalam tiram juga, dapat membantu meningkatkan libido. Selain itu, makanan yang buruk untuk kesehatan jantung juga buruk untuk libido.

Kesimpulan

Meskipun mitos tentang khasiat tiram sebagai afrodisiak masih beredar, penting untuk diingat bahwa tidak ada bukti ilmiah yang memadai untuk mendukung klaim tersebut. Namun, memperbaiki pola makan yang sehat dengan nutrisi yang tepat dapat memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan secara keseluruhan, termasuk libido. Jadi, selain menikmati tiram sebagai hidangan lezat, pastikan untuk memperhatikan asupan nutrisi lainnya yang juga dapat meningkatkan libido.

Ringkasan

Ostrich telah lama memiliki reputasi untuk meningkatkan libido, tetapi bukan satu-satunya makanan yang dapat membantu. Sementara oysters dapat meningkatkan gairah seksual, penelitian menunjukkan bahwa ada banyak makanan lain yang dapat membantu meningkatkan libido juga. Apakah Anda percaya bahwa oysters adalah afrodisiak alami? Bagaimana pendapat Anda tentang kaitan antara makanan dan libido? Apakah Anda sudah mencoba makanan lain yang diklaim memiliki efek yang sama? Bagikan pendapat Anda di kolom komentar di bawah ini!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)