



Makan Kacang dapat Meningkatkan Kesuburan bagi Pria

Bagi pasangan yang ingin memiliki keturunan, faktor kesuburan dari kedua pihak sangat penting. Berdasarkan penelitian terbaru, ternyata pola hidup termasuk makan jenis kacang-kacangan dapat berpengaruh signifikan terhadap kualitas sperma. Ayo Makan Kacang dapat Meningkatkan Kesuburan bagi Pria. Istilah Spermatozoid atau sel **sperma** atau spermatozoa (berasal dari bahasa Yunani kuno: σπέρμα yang berarti benih, dan ζῶον yang berarti makhluk hidup) adalah sel dari sistem reproduksi laki-laki. Selsperma akan membuahi ovum untuk membentuk zigot.

Dilansir dari *kompas.com* (05/07/18), akibat perubahan gaya hidup seperti meningkatnya konsumsi *junk food*, tingginya tingkat polusi dan kebiasaan merokok membuat jumlah sperma mengalami penurunan mulai dari tahun 1973 sampai 2011.

Makan Kacang dapat Meningkatkan Kesuburan bagi Pria

Dr Albert Salas-Huetos, dari *Rovira i Virgili University* di Spanyol menjelaskan bahwa penelitian yang melibatkan 119 pria muda diminta untuk mengonsumsi 60 gram kacang almond, hazelnut, dan walnut setiap hari. Kemudian dibandingkan dengan pria yang tidak makan kacang sama sekali.



Seorang Wanita Memberikan Kacang Untuk Suaminya

Hasil penelitian menunjukkan kualitas sperma pria yang makan kacang 16% lebih tinggi dibanding yang tidak. Tapi Dr Albert enggan untuk mengatakan bahwa pria yang ingin



Makan Kacang dapat Meningkatkan Kesuburan bagi Pria

memiliki bayi atau mengikuti program IVF harus menambahkan kacang ke dalam menu diet mereka sehari-hari.

Baca Juga :

- [Manfaat Minum Kopi](#)
 - [Tanda-tanda kehamilan](#)
-

Hasil penelitian diatas menurutnya masih terlalu dini untuk menyimpulkan makan bisa membantu pasangan yang merencanakan program kehamilan. Yang ingin ditekankan Dr Albert adalah perubahan pola makan sehat secara umum agar kualitas dan kuantitas sperma terjaga.

Itulah Makan Kacang dapat Meningkatkan Kesuburan bagi Pria. Semoga hasil penelitian ini sedikit banyak membantu bagi pria yang hendak merencanakan punya anak dengan pasangannya. Ayo ibu-ibu, beli kacang buat suami dirumah. ^_^