

anna88858060 / November 26, 2014 04:33PM

[紅茶有助於維護男性的生育力？](#)

[img]<http://naturalnews.com/gallery/640/Men/Friend-Soccer-Team-Futbol-Celebrate-Victory.jpg>[/img]

鎘是對人體具有嚴重破壞力的重金屬，與鉛、砷、汞最大的不同是：人們所接觸到的鎘毒素幾乎全數來自飲食與香煙煙霧，鎘逐漸被認為對人體的幾乎每個系統都有慢性傷害，甚至可能引發肺臟、前列腺與腎臟的癌症腫瘤。值得注意的是，動物實驗中也發現鎘與睪丸病變和功能受損有關。

事實上，相對較低的鎘劑量已被證明會減少人類以及動物的睪酮素水平，導致不孕和性無能。由於氧化壓力造成精子數減少、精子質量下降以及性功能減退，鎘會對男性生殖系統與兩性的甲狀腺功能造成強大的損壞、也會損害雌性的生育率，不僅會阻礙抗氧化功能，還會干擾荷爾蒙分泌，因此鎘可說既是破壞者、也是製造氧化壓力的殺傷性物質。

現在，福建醫科大學的研究人員透過老鼠實驗證明紅茶中的抗氧化多酚「茶黃素」(Theaflavins) 可防止鎘的毒性，而且給予老鼠的茶黃素劑量越高，對抗重金屬的效果越好！實驗中，研究人員每天以不同劑量的茶黃素(分別為體重每公斤50、100、200 mg) 餵食老鼠，結果顯示，茶黃素能緩解重金屬的毒性、恢復荷爾蒙水平，同時減少氧化壓力、逆轉DNA損傷，甚至能積極防止鎘的破壞。此外，研究也表明紅茶當中的茶黃素可能有助於代謝並減少肝臟和血液裡的鎘濃度。

這樣的實驗結果或許可成為促進睪酮素健康水平和提高精子數量的新療法，不論是透過喝茶或是補充品都可以，其強大的抗氧化性能能幫助自然平衡荷爾蒙、改善性功能；紅茶的多酚及其他抗氧化物也能顯著對抗炎症、預防癌症、減輕過敏和促進長壽。

除了紅茶之外，洋蔥、大蒜及維生素C、E、硫辛酸和硒等食物和營養素也都有利於減輕鎘對睪丸功能的傷害；槲皮素 (Quercetin) 則被發現可防止鎘引起的初始氧化，因而能達到積極防範睪丸功能減退的功用；薑黃素、白藜蘆醇和褪黑激素也都具有防止鎘造成脂質過氧化的功效並限制隔對抗氧化作用的影響。

資料來源：[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002961.html]NaturalNews[url]
