

ماکا گیاهی جادوئی برای بهبود توان جنسی

گیاه ماکا به واسطه نقش مهم خود در بهبود میل و توان جنسی بطور گسترده در فرمولاسیون فرآورده های مرتبط مورد استفاده میگردد.



ماکا گیاهی مشابه ولی متفاوت از شلغم با نام علمی **Lepidium meyenii** و مشهور به جینسینگ پروئی است. این گیاه می تواند علاوه بر درمان ناباروری بانوان به بهبود توان جنسی هم کمک نماید. ماکا بومی کشور پرو و از قدیم به طور سنتی بمنظور فوق و همینطور افزایش انرژی و استقامت بکار می رفته است.



ماکا و ارزش غذایی آن

گیاه ماکا که عمدتاً در شرایط سخت و در ارتفاعات بسیار زیاد (۴۰۰۰ متر به بالا) رشد می‌کند شبیه گیاهان خانواده کلم‌ها از جمله بروکلی، گل کلم و کلم پیچ می‌باشد. ریشه ماکا بخش اصلی و خوراکی آن است که در رنگ‌های سفید تا سیاه در طبیعت می‌روید. ریشه ماکا را معمولاً خشک کرده و به شکل پودر شده و یا عصاره آن در مکمل‌های دارویی به صورت قرص و کپسول نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. طعم پودر ریشه ماکا شبیه خاک و مغزهای آجیلی است و بعضی از افراد آن را دوست ندارند. پودر ماکا را میتوان به انواع اسموتی، بلغور جو دوسر و غذاهای شیرین نیز اضافه کرد تا مزه نه چندان مطلوب آن نیز پوشیده شود.

ریشه ماکا حاوی مواد مغذی متنوعی است و به طور معمول یک اونس (معادل ۲۸ گرم) از آن شامل ویتامین‌ها و مواد معدنی زیر می‌شود:

- کالری: ۹۱

- کربوهیدرات: ۲۰ گرم

- پروتئین: ۴ گرم

- فیبر: ۲ گرم

- چربی: ۱ گرم

- ویتامین ث: ۱۳۳ درصد مقدار مورد نیاز روزانه (به اختصار RDI)

- مس: ۸۵ درصد از RDI

- آهن: ۲۳ درصد از RDI

- پتاسیم: ۱۶ درصد از RDI

- ویتامین ب ۶: ۱۵ درصد از RDI

- منگنز: ۱۰ درصد از RDI

ریشه ماکا منبع خوبی از کربوهیدرات‌ها با درصد چربی پائین است. این گیاه دارای مقادیر مناسبی فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری مانند ویتامین ث، مس و آهن و همچنین اجزای پلی فنولی است.

اثرات ماکا در بدن چیست؟

افزایش قدرت و میل جنسی در آقایان و بانوان

امروزه کاهش میل جنسی در بزرگسالان بدلیل زندگی در محیط های استرس زا و پر اضطراب افزایش یافته است. لذا در حال حاضر بمنظور اصلاح و افزایش میل جنسی مصرف گیاه ماکا در فرمولاسیون فرآورده های مرتبط به طور گسترده افزایش یافته است. برای مثال طی ۴ مطالعه بالینی تصادفی در سال ۲۰۱۰ با مجموع شرکت کنندگان ۱۳۱ نفر دیده شد که مصرف حداقل ۶ هفته مکمل ماکا می تواند میل جنسی را هم در آقایان و هم در بانوان بهبود ببخشد. البته از آن جایی که جامعه آماری پژوهش کوچک بوده است، توصیه می شود مطالعات بیشتری در این زمینه انجام شود.

افزایش قدرت باروری در آقایان

زمانی که صحبت از باروری مردان به میان می آید، کمیت و کیفیت اسپرم ها بسیار مهم است. شواهدی وجود دارد که ریشه ماکا باروری در مردان را افزایش می دهد. شواهد گویای آنست که این گیاه قادر به تقویت کیفیت اسپرم در مردان سالم و حتی نابارور بوده است. پس از گذشت ۱۲ هفته از مصرف مداوم و منظم، محققان بهبود غلظت مایع منی را گزارش کردند.

کمک به تسکین علائم سندرم پیش از قاعدگی

کاهش طبیعی استروژن در دوران یائسگی یکی از اختلالاتی است که می تواند منجر به طیف وسیعی از علائم ناخوشایند در بانوان درگیر شود. از جمله این موارد می توان به گرگرفتگی، خشکی واژن، نوسانات خلقی، مشکلات خواب و تحریک پذیری بیشتر اشاره کرد. این در حالی است که مکمل های حاوی ماکا می توانند به کاهش احساس گرگرفتگی و خواب شبانه راحت تر کمک کنند. ضمناً در مطالعات حیوانی اثرات ماکا بر محافظت از سلامت استخوان نیز گزارش شده است. باید توجه داشت که بانوان در سنین یائسگی بیش از گروه های سنی دیگر و آقایان در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند.

کمک به تقویت عملکرد فیزیکی و افزایش انرژی

تقویت قدرت جسمانی و ارتقا سطح انرژی بدن یکی دیگر از فواید بی نظیر گیاه ماکا به شمار می رود. این فرآورده به افزایش عضله سازی، قدرت بدنی، انرژی و بهبود عملکرد ورزشی یاری می رساند. ریشه ماکا عملکرد استقامتی را نیز بالا می برد و از این رو ورزشکاران علاقه زیادی به آن دارند.

به عنوان نمونه مصرف دو هفته ای مکمل های حاوی عصاره ماکا در دوچرخه سواران مرد توانست مدت زمان دوچرخه سواری در مسیرهای ۴۰ کیلومتری را در مقایسه با گروه کنترل بهبود ببخشد.

نحوه مصرف

دوز ۱,۵ الی ۵ گرم (به صورت روزانه)

کپسول های ۵۰۰ میلی گرمی حاوی پورد ماکا و یا عصاره های مایع آن دارای کاربرد بیشتری هستند. گیاه ماکای زرد دارای فراوانی بیشتری و راحت تر از انواع دیگر در دسترس است. با این حال ممکن است رنگ های قرمز و سیاه دارای خواص بیولوژیکی متفاوتی باشند.