

بالفيديو.. "الأحمدي" يكشف فوائد قهوة الصباح في رفع هرمون الذكورة

17 يناير، 2026



كشف بروفيسور فسيولوجيا الجهد البدني محمد الأحمد عن فوائد تناول قهوة الصباح في رفع مستوى هرمون التستوستيرون لدى الرجال.

قهوة الصباح

وقال خلال ظهوره عبر قناة السعودية في برنامج **الأسبوع**: «استمتعوا بقهوة الصباح»، مشيرًا إلى أن دراسة علمية حديثة أكدت أن الكافيين يساهم في زيادة هرمون التستوستيرون لدى الرجال.

الزنك

وأوضح الأحمد أهمية الحصول على الزنك، مؤكدًا أن نقصه قد يؤدي إلى قصور في عمل الغدد التناسلية.

البقوليات والمكسرات

كما شدد على ضرورة تناول البقوليات والمكسرات، لما لها من دور في

تحفيز زيادة هرمون التستوستيرون، وذلك وفقاً لدراسة نُشرت عام 2009.

<https://x.com/i/status/2012134002849624200>