**Cibi per chi vuole diventare papà**

**Agrumi:** contengono vitamina C, antiossidante, e vitamina A per aumentare la motilità degli spermatozoi;

**Pomodori:** contengono licopene, che migliora la motilità degli spermatozoi;

**Ortaggi a foglia verde:** utili per i contenuti di vitamina C e A e di acido folico, importante per produrre spermatozoi sani;

**Carote:** contengono beta-carotene protettivo per lo sperma

**Fagioli:** utili per l’acido folico e lo zinco, che aiutano a dare spermatozoi sani e a ridurne la tendenza all’agglutinazione

**Uova:** contengono zinco che impedisce agli spermatozoi di agglutinarsi

**Pesce:** per i contenuti di acidi grassi omega-3, che migliorano la qualità del seme

**Frutta secca:** apporta zinco in quantità, ma anche il coenzima Q10, antiossidante molto efficiente

**Olio extravergine d’oliva:** contiene antiossidanti che migliorano la qualità degli spermatozoi

***Cibi no*:** carni conservate, formaggi grassi e latte non scremato, bevande zuccherate, alcol, dolci