

В малине много витамина С, который важен для мужской фертильности, и магния, участвующего в производстве тестостерона. Также ягоды спасают сперму от окислительного стресса. Как показали исследования 44 мужчин, участники изыскания с самыми высокими показателями потребления витамина С