

Какие продукты полезны для мужского здоровья?

Правильный рацион питания должен включать в себя продукты, улучшающие здоровье и предотвращающие болезни.

Мужчины отличаются от женщин во многом, включая их потребности в продуктах питания. Точно так же как женщинам нужны особые продукты во время беременности или для защиты от рака молочной железы, мужчинам нужны питательные вещества, которые помогают сохранить мышечную массу, предотвращают рак простаты и многое другое.

Многие продукты, которыми традиционно питаются мужчины, не являются наилучшим выбором для хорошего здоровья. В то же время здоровое питание и регулярные физические нагрузки могут помочь предотвратить сердечно-сосудистые заболевания и проблемы с простатой, которые являются очень опасными для мужчин старше 35 лет.

Стоит отметить, что продукты, предотвращающие сердечно-сосудистые заболевания, также повышают потенцию мужчины. А еще питательные вещества, полезные для сердца, улучшающие циркуляцию крови во всех частях тела, защищают от рака и других хронических болезней.

От качества питательных веществ зависит и поддержание иммунитета, предотвращение потери костной и мышечной массы. Конечно, какой-либо один продукт не выполнит всю эту работу в одиночку. Для этого нужен здоровый образ жизни в целом: постоянная физическая активность, отказ от курения и злоупотребления алкоголем, ежедневный прием поливитаминов (состав которых подобран исключительно для мужчин).

Тем не менее, добавив в рацион питания продукты, богатые питательными веществами, например, морепродукты, можно существенно улучшить здоровье мужчины. Многие знают, что морепродукты относятся к афродизиакам – повышают тонус и жизненные силы, избавляют от депрессий, сохраняют молодость, и здоровье, а также стимулируют половое влечение. Самое главное – то, что морепродукты богаты цинком, а цинк участвует во многих процессах в организме, от производства ДНК до восстановления

клеток.

Цинк предотвращает развитие рака простаты, положительно влияет на функционирование мужской репродуктивной системы, усиливает выработку сперматозоидов, усиливает иммунитет, помогает заживлению ран, борьбе с простудами и воспалениями, способствует красоте кожи и волос. Цинк отвечает за плодovitость, регулирует деятельность половых гормонов и стимулирует работу простаты.

Цинк содержат и другие продукты, вот данные из книги «Микроэлементы и их значение в жизни организмов» А. Максимова:

«Около 0,25 мг цинка на 1 кг содержат яблоки, апельсины, лимоны, инжир, грейпфруты, все мясистые фрукты, зеленые овощи, минеральная вода.

В меде – 0,31 мг цинка на 1 кг.

Около 2–8 мг/кг – в малине, черной смородине, финиках, большей части овощей, в большинстве морских рыб, в постной говядине, молоке, очищенном рисе, свекле обычной и сахарной, спарже, сельдерее, помидорах, картофеле, редьке, хлебе.

Около 8–20 мг/кг – в некоторых зерновых, дрожжах, луке, чесноке, неочищенном рисе, яйцах.

Около 20–50 мг/кг – в овсяной, ячменной муке, какао, патоке, желтке яиц, в мясе кроликов и цыплят, орехах, горохе, фасоли, чечевице, зеленом чае, сушеных дрожжах, кальмарах.

Около 30–85 мг/кг – в говяжьей печени и некоторых видах рыб.

Около 130–202 мг/кг в отрубях из пшеницы, которые являются наилучшим из известных сейчас источников цинка».

Стоит отметить такие моменты, как недостаток и переизбыток цинка в организме. Недостаток цинка в организме ведёт к ослаблению иммунитета к кожным болезням и ухудшению потенции. Переизбытка цинка не бывает, разве что если он поступает в организм путём инъекций. В очень редких случаях перенасыщение цинком приводит к желудочно-кишечным болезням и проблемам с мышечной координацией. Суточная доза цинка 11–15 мг, и желательно, чтобы поступал он именно с пищей, в ней цинк находится в нужных соединениях и правильно усваивается. При употреблении достаточного количества цинка необходимо также выдерживать баланс с медью и железом, то есть и этих веществ должно поступать в организм по норме. Ну а цинксодержащие препараты должен назначать только врач.

Будьте здоровы!

Какие продукты полезны для мужского здоровья

Автор: admin

12.05.2014 20:28 -

Автор - **Фокс Малдер**

[Источник](#)