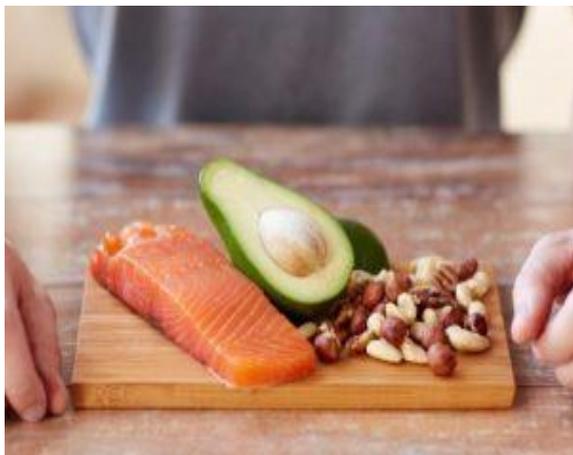


Самые полезные продукты питания для мужчин



Заботиться о любимых мужчинах приятно всегда. Для полного семейного счастья они должны быть сытыми, довольными и здоровыми. В этом нам помогут самые полезные продукты питания для мужчин.

Сила морских глубин. Мужской организм нуждается в жирных омега-3 кислотах не меньше женского. Они улучшают работу сердца, очищают кровь от токсинов, снижают риск рака простаты. Главным источником ценных кислот, как известно, является морская рыба. А еще в ней полно цинка и селена — микроэлементов, укрепляющих иммунитет и стимулирующих половую систему. Кормите дорогих мужчин блюдами из лосося, сельди и сардин — и они всегда будут энергичными и

полными сил.

Полезные моллюски. Если верить дошедшим до нас слухам, Казанова был большим поклонником устриц. Быть может, его любовный пыл разжигали именно эти моллюски. Сегодня есть подтверждения, что устрицы — настоящий продукт для мужской силы. Ведь они усиливают половое влечение и репродуктивную функцию, борются с облысением, мышечной вялостью и прочими возрастными изменениями. Хотите, чтобы ваши мужчины были молоды душой и телом? Приготовьте для них устриц.

Богатырская пища. Мужчины жить не могут без мяса, скажут многие. И будут правы. Среди всех сортов мяса самый полезный продукт питания для мужчин — говядина. Легкоусвояемый белок и аминокислоты помогают наращивать мышечную массу. Железо обогащает клетки дополнительными порциями кислорода и повышает тонус. Если ваши любимые регулярно заняты физическим трудом или частенько бывают в тренажерном зале, блюда из говядины обязательно должны быть в их рационе.

Томатная защита. Заподозрить мужчин в большой любви к овощам сложно. Но периодически подкармливать их этими продуктами нужно обязательно, особенно помидорами. Они содержат ликопин, который предотвращает развитие бесплодия. А еще это вещество защищает от рака поджелудочной железы, обнаруживающегося у мужчин гораздо чаще, чем у женщин. Поэтому даже бесхитростный салат с помидорами к мясу или рыбе пойдет на пользу сильной половине вашего семейства.

Брутальная зелень. Некоторые игнорируют зелень и листовые овощи, не считая их едой. А зря. Это весьма полезные продукты для потенции мужчин. К примеру, листья салата изобилуют витаминами группы В и фолиевой кислотой, которые многократно увеличивают мужскую силу. А регулярное употребление петрушки и укропа служит хорошей профилактикой рака простаты. Маленький секрет: чтобы усилить оздоровительный эффект, сочетайте зелень со сметаной и орехами.

Добросердечная каша. Как ни странно, но овсянка, любимая многими дамами, — еще один продукт для мужского здоровья. Клетчатка изгоняет из сосудов вредный холестерин и тем самым снижает риск образования тромбов, вероятность развития атеросклероза и других болезней сердца. Согласитесь, без чистых сосудов о здоровом и сильном организме не может быть и речи. С помощью клетчатки также нормализуется уровень сахара в крови.

Зарядка для ума. Умственное здоровье мужчины тоже нуждается в защите. И в этом отношении полезнее всего ягоды. Клюква и черника — чемпионы по содержанию флавоноидов и антиоксидантов, повышающих продуктивность мозга. Не забывайте про голубику, смородину, ежевику и малину. Они поддерживают организм в тонусе и замедляют процессы старения. Готовьте для любимых прохладные ягодные морсы, компоты и смузи. В жару от такого лакомства не откажутся даже самые суровые натуры.

Помощник из тропиков Представить десять полезных продуктов для мужчин без бананов невозможно. Калий и витамин В6 помогают справляться со стрессами, которые поджидают мужчин на каждом углу. Ударные дозы питательных веществ снимают усталость и восстанавливают силы. Неспроста банан — любимый фрукт спортсменов. Впрочем, рекордам есть место и в обычной жизни. Так что радуйте своих добытчиков этим тропическим плодом почаще.

Коктейль здоровья. Орехи с древности считаются продуктом для мужского репродуктивного здоровья. Бразильский орех богат селеном. Этот элемент способствует выработке тестостерона — мужского гормона, поддерживающего работу половой системы. Грецкие орехи питают йодом щитовидную железу и усиливают иммунную защиту. Миндаль укрепляет мышечные ткани и кости, а также борется с заболеваниями простаты. Словом, ореховое ассорти — самый мужской перекус из всех возможных.

Энергетический элемент. Чрезвычайно полезны для мужского здоровья финики. Арабы по праву называют их сильнейшим афродизиаком, они значительно повышают мужское либидо. Да и при тяжелой физической работе финики будут кстати. Эти плоды улучшают работу легких, сердца, почек и печени. А еще они борются с похмельем.

Врач-гигиенист (заведующий отделом)
отдела общественного здоровья
Дервеедова Екатерина Васильевна