

# Питание для мужского здоровья

Мужское здоровье – тема важная, и, думаю, не стоит объяснять почему. Чтобы сохранить его, важно не только вовремя посещать врача, но и правильно и разнообразно питаться.

## Полезные продукты

Есть ли продукты, полезные именно для мужского здоровья? Конечно, есть.

Во-первых, это продукты, богатые **цинком**. Он повышает выработку сперматозоидов и стимулирует функцию предстательной железы. К цинксодержащим продуктам относятся жирные сорта рыбы, капуста и морепродукты.

Сильнейшим стимулятором потенции считается **гранат**. Также нужно помнить о полезных свойствах яиц, яблока, зелени, орехов, печеного картофеля, черного шоколада, бананов, меда, молочных продуктов, семечек и кунжута.

## «Волшебные» помидоры

Миф об исключительной пользе помидоров для мужского здоровья возник в середине 90-х годов прошлого века. Именно тогда заговорили о том, что помидоры способствуют профилактике рака предстательной железы.

Главным действующим веществом, защищающим от этого онкологического заболевания, считался ликопин, который в больших количествах содержится в помидорах.

Для профилактики болезней мочеполовой системы урологи всего мира активно рекомендовали употреблять в пищу томаты, томатный сок и различные соусы из этих овощей. Даже назывались данные – якобы употребление томатов и томатосодержащих продуктов уменьшает риск заболевания раком предстательной железы на 25 процентов.

Однако недавние исследования бразильских ученых доказали, что польза помидоров для мужского здоровья **преувеличена**. Тем не менее, это, безусловно, важный для рациона продукт, который является источником витамина С и других нужных организму веществ.

## Алкоголь

Существует много противоречивой информации о том, как алкоголь влияет на мужское здоровье. Тем более, многие мужчины, уверенные в положительном эффекте спиртных напитков, употребляют алкоголь перед романтическим свиданием.

Несмотря на то, что небольшое количество спиртного может унять волнение (а многие случаи неудач в постели носят именно психологическую основу), пользоваться таким средством нежелательно, ведь остановиться очень трудно.

Статистика говорит: около 30 процентов мужчин, страдающих **нарушением эрекции и репродуктивной функции**, злоупотребляют алкоголем. Около половины из них – вполне состоятельные люди, что свидетельствует о риске заболеть независимо от качества спиртного.

Так что, пытаясь вылечить алкоголем эректильную дисфункцию, имеющую психологическую основу, вы рискуете получить проблемы с эрекцией органической этиологии.

Хочу добавить, что злоупотребление пивом приводит к ожирению по мужскому типу. Чем это грозит, я расскажу ниже.

## **Фаст-фуд и прочие плюшки**

Давно известно, что фаст-фуд отрицательно влияет на здоровье человека. Не является исключением и мочеполовая система мужчины.

Впрочем, опасен не только классический фаст-фуд, но и всевозможные булочки и плюшки. Они и для женщин вредны, так как могут вызывать ряд нарушений обмена веществ, но для мужчин они **категорически противопоказаны**. Почему?

Злоупотребление жирной пищей и быстрыми углеводами приводит к развитию абдоминального ожирения, когда отложение жира происходит в области груди и живота. У такого мужчины тело мягкое, руки слабые, нет выраженной мускулатуры. Однако страдает не только фигура.

Избыточный жир работает как эндокринная железа и вырабатывает не мужские гормоны – андрогены, а женские – эстрогены.

В этом случае у мужчины не только увеличиваются грудные железы и подавляется сексуальная активность – происходят изменения в социальном статусе. Такой человек не стремится быть на первых ролях, начинает вести разговоры за спиной... Не очень приглядная, но хорошо знакомая картина!

Поэтому главный принцип правильного питания для мужского здоровья – это разнообразное питание, достаточное количество белка и микроэлементов. И никакого алкоголя и фаст-фуда!