

Dieta na utrzymanie właściwej SPRAWNOŚCI*

- Mężczyźni stosujący zdrową dietę rzadziej zapadają na choroby układu krążenia oraz cieszą się lepszą aktywnością seksualną¹.
- Dieta spełniająca te wymogi powinna zawierać dużo owoców, warzyw, orzechów, pełnych ziaren i ryb.



Jakich produktów należy unikać?



Hamburgery, tłuste posiłki – ich spożywanie nierzadko może prowadzić do nadwagi, której skutkiem może być cukrzyca typu 2. Konsekwencją nadwagi mogą być także uszkodzenia komórek nerwowych w całym ciele. Uszkodzenie unerwienia penisa może prowadzić do zaburzeń erekcji (ZE).



Frytki – podobnie jak inne smażone potrawy zwiększają ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, która z kolei może być przyczyną pojawienia się problemów seksualnych u mężczyzn i kobiet.



Pizza – tłuste potrawy, np. pizza z serem, mogą prowadzić do zaburzeń krążenia w całym ciele.



Czerwone mięso – jego nadmiar w diecie wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia chorób wpływających na układ krążenia i funkcje seksualne: cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego i chorób serca.



Bekon – jest peklowany w solance, a następnie wędzony. Jeden plasterzek zawiera około 9 mg cholesterolu i 3 g czystego tłuszczu.



Konserwy – zawierają środek chemiczny bisfenol A (BPA), który naśladuje działanie estrogenu u kobiet i hamuje uwalnianie męskich hormonów płciowych.



Alkohol – może stać się jednym z czynników najbardziej obciążających życie erotyczne. Przewlekłe nadużywanie alkoholu w wielu wypadkach może prowadzić do osłabienia pożądania seksualnego, podniecenia i wrażliwości na stymulację, a także uszkodzenia wątroby i układu nerwowego oraz do innych schorzeń zakłócających równowagę hormonów płciowych, co może się przyczyniać o występowania ZE.



Słodycze – mogą zmniejszać produkcję tlenu azotu niezbędnego do utrzymania erekcji. Tlenek azotu jest wytwarzany przez komórki śródbłonna wyściełającego wewnętrzną część ściany naczyń tętniczych i jest niezbędny do ich rozkurczania. Podczas rozkurczania tych naczyń zwiększa się napływ krwi do penisa.



Sól – dieta bogata w sód może powodować uszkodzenie serca i tętnic oraz przyczyniać się do znacznego wzrostu ciśnienia tętniczego.



Masło – to produkt pochodzenia zwierzęcego, który zawiera dużo tłuszczu i cholesterolu. Jego spożywanie może wiązać się ze wzrostem ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego.



Soja – dieta bogata w soję może powodować u mężczyzn hipogonadyzm (obniżony poziom testosteronu) i ZE.



Co warto jeść?

● **Ostrygi** – zawierają dużo cynku, który pomaga w utrzymaniu prawidłowej płodności i prawidłowych funkcji rozrodczych oraz w utrzymaniu prawidłowego poziomu testosteronu we krwi.

● **Marchew** – jest bogata w witaminę K, która przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi oraz niacynę pomagającą w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.

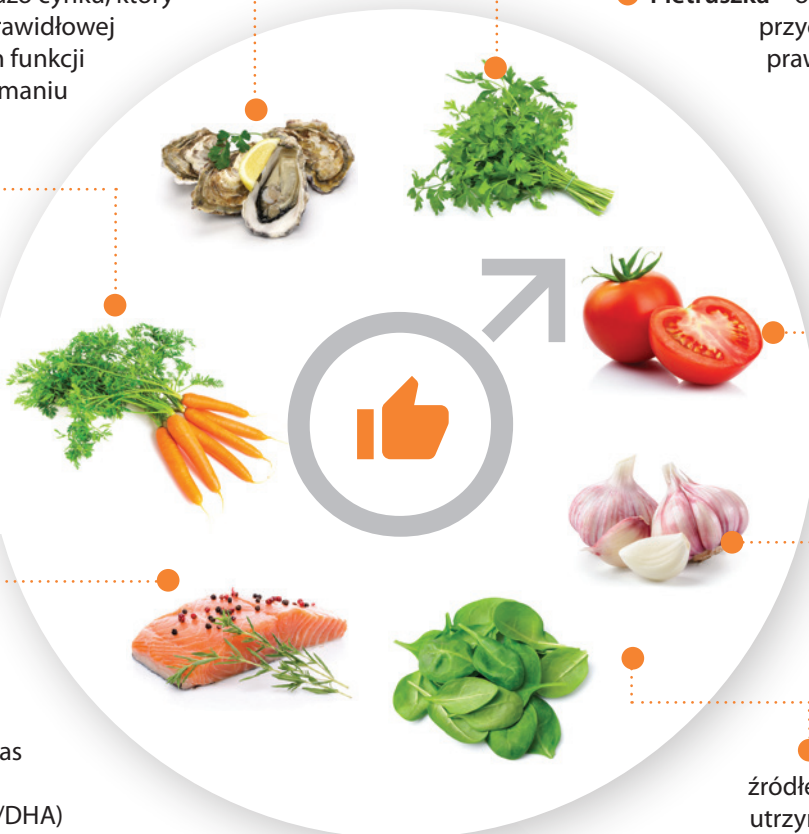
● **Łosoś** – zawiera m.in. selen przyczyniający się do prawidłowego przebiegu spermatogenezy oraz kwas eikozapentaenowy/kwas dokozaheksaenowy (EPA/DHA) wspomagające prawidłową pracę serca (korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie).

● **Pietruszka** – obecna w niej witamina A przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu żelaza, a witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych.

● **Pomidory** – zawierają jod, który pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.

● **Czosnek** – zawiera mangan, który pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

● **Szpinak** – jest dobrym źródłem cynku, który pomaga utrzymać prawidłowy poziom testosteronu we krwi oraz wapnia pomagającego w utrzymaniu prawidłowego przekazywania nerwowego.



Afrodyzjaki

Zioła i przyprawy
uważane za afrodyzjaki



anyż, bazylia, chili, curry, cynamon, cząber, gorczyca, goździki, imbir, kardamon, kminek, lubczyk, majeranek, melisa, mięta, rozmaryn, rzeżucha, pieprz, pieprz cayenne, szafran, wanilia



Warzywa i owoce
uważane za afrodyzjaki



bakłażan, chrzan, czosnek, karczochy, koper włoski, marchew, papryka, pietruszka, pomidory, seler, seler naciowy, szparagi, awokado, banany, brzoskwinie, figi, granaty, gruszki, jabłka, śliwki, winogrona