5 produktów bez których facet nie może się obejść

2 maja 2012

Mężczyzna i kobieta zbudowani są zdecydowanie inaczej ale nie na tym różnice się kończą. Z powodu różnic związanych ze płcią inne są także wymogi dietetyczne. Facet potrzebuje pożywienia które nie tylko wspomaga funkcje seksualne…

Mężczyzna i kobieta zbudowani są zdecydowanie inaczej ale nie na tym różnice się kończą. Z powodu różnic związanych ze płcią inne są także wymogi dietetyczne. Facet potrzebuje pożywienia które nie tylko wspomaga funkcje seksualne To co mężczyzna potrzebuje najbardziej to: antyoksydanty, witamina E, magnez, omega-3, cynk, bor, likopen i folianty. Wszystko to nie tylko wspomaga funkcje seksualne ale pomaga zapobiegać rakowi prostaty i chorobom serca, ale nie tylko.

1. TŁUSTE RYBY

Tłustą rybkę powinno się jadać dwa razy w tygodniu. Łosoś, makrela. pstrąg, sardynki no i oczywiście śledzik (czy ja komuś źle życzę?) są bogate w proteiny, mają mało nasyconych tłuszczy pełne wapnia i zawierają ocean kwasów Omega-3. Nasz tradycyjny „schabowy” to przy rybach jak „arszenik”. Szczególnie ważne Omega-3, które nie tylko czyszczą system krwionośny, regulują oba cholesterole, redukują ryzyko wylewu i zawału serca ale także pomagają naprawiać uszkodzone tkanki. Badania potwierdzają także prewencyjne działanie przed chorobami Parkinsona i Alzheimera. Aha. Nie zapominajmy też o tuńczyku źródle selenu, witamin B1, B6. Jak by nie spojrzeć tłusta ryba to ratunek dla tłustego faceta. Pamiętać należy że ryba hodowlana jest zawsze mniej użyteczna niż ta z oceanu, rzeki czy jeziora oraz to że im mniejsza rybka tym mniej ma w sobie zanieczyszczeń i toksyn.

2. ZIARNO OWSA

Płatki owsiane są doskonałym źródłem magnezu, selenu, fosforu, witaminy B1, manganu, błonnika i białka. Jest to produkt bardziej pożywny niż wszystkie inne produkty zbożowe. Badania przeprowadzone w Harvard w ciągu prawie 20 lat potwierdziły że owies redukuje zagrożenie „awarii" serca u prawie 29% badanych. Beta-glucan, rozpuszczalny włóknik jaki znajduje się w ziarnie owsa redukuje tłuszcze we krwi, zapobiega twardnieniu arterii krwionośnych, wylewom krwi do mózgu oraz powstawaniu zatorów. Stabilizuje poziom cukru, wspomaga system immunologiczny stymulując aktywność białych ciałek krwi. Owies świetnie się czuje w towarzystwie orzechów i razem potrafią dostarczyć więcej Omega-3 niż ryby. Dwie łyżki płatków zawierają zalecaną dzienną porcję Omega-3. Zamiast orzechów można używać pestek dyni. Jeśli lubisz płatki słodkie używaj naturalnego miodu który obniża cholesterol i zawiera antyoksydanty. Panowie po 40-ce pamiętajcie – płatki chronią też prostatę.

3. POMIDORY

Pomidory i ich pochodne produkty : sosy, ketchup zawierają wiele pożytecznych składników wspomagających zdrowie. Są dwa główne powody dla których pomidory znalazły się w tym wykazie. Po pierwsze są znakomitym źródłem silnego antyoksydantu likopenu; po drugie dziś są dostępne cały rok. Niedobór likopenu jest przyczyna raka prostaty drugiego w kolejności sprawcy śmierci mężczyzn. Likopen (E160d) – organiczny związek chemiczny z grupy karotenów, węglowodór nienasycony o budowie podobnej do kauczuku naturalnego. Należy do rodziny naturalnych pigmentów (karotenoidów) występujących u roślin i zwierząt. Jest jednym z przeciw utleniaczy, posiada właściwości chroniące organizm przed licznymi chorobami układu krwionośnego, a przede wszystkim przed rakiem. Likopen ma także wpływ na płodność mężczyzny zwiększa bowiem koncentrację spermy. Wreszcie pomidory zawierają „phenolic acids", zapobiegają popularnemu wśród mężczyzn rakowi płuc. Korzystne jest spożywanie pomidorów w połączeniu z czosnkiem co nie

tylko poprawia smak ale też wzmacnia działanie ochronne przed rakiem prostaty i odbytnicy

4. GRZYBY

Nie ma lepszego przyjaciela systemu odpornościowego niż grzyby. Są dla nas doskonałymi „odtruwaczami” organizmu (za wyjątkiem muchomorów i paru innych gatunków). Pomagają usuwać do 50% wolnych rodników powodujących raka. Zdrowotne korzyści maja wszystkie rodzaje jadalnych grzybów. Można składnikami grzybów zapewnić parę półek Bożej apteki. Selen, miedź, potas, fosfor, magnez, witaminy: B1, B2, B5, B6, żelazo, wapń, włóknik nie wypełniają listy korzyści. Składniki te pomagają zwalczać zmęczenie, utrzymywać właściwy poziom energii, regulować cholesterol i poziom cukru, koordynować prace mięśni i nerwów, poprawiać nastrój oraz stymulować pracę serca. Zawarty w nich selen leczy bezpłodność, zapobiega chorobie Parkinsona. Przyczynia się także do utrzymywania DNA w dobrej kondycji, powstrzymuje przerzuty raka oraz wspomaga niszczenie komórek rakowych. Jeśli boisz się diety o jakiej tu czytasz zapytaj kogoś kto odżywia się w/g zasad wegetariański co przyrządza dla gości którzy mdleją na myśl że podczas posiłku nie dostaną kawałka mięsa. . Dziewięć razy na dziesięć usłyszysz odpowiedź: „grzyby „. Należy pamiętać że grzyby to nie tylko marynowana zakąska a można je przyrządzać na wiele smakowitych sposobów. Są doskonałym dodatkiem do wielu innych potraw.

5. MIĘCZAKI

Mięczaki (Mollusca, od łac. molluscus – miękki) – typ zwierząt, najliczniejszy po stawonogach. Liczbę żyjących gatunków szacuje się na ok. 130 tysięcy. Odznaczają się olbrzymią różnorodnością morfologiczną i zróżnicowaniem rozmiarów. Francuzi dobrze wiedzą czemu maja je w swoim menu. Zawierają unikalna kombinację tego co stanowi o zdrowiu mężczyzny. Jeśli pomyślisz o czerwonym mięsie które zawiera najlepsze proteiny i żelazo – to już teraz wiesz co położyć na

talerz. A do tego znikoma ilość kalorii. Znakomita ilość cynku i witaminy B12 dopełnia obrazu. 19 dag małży dostarcza 11 gram białka, 66% dziennego zapotrzebowania żelaza ale tez 700% zalecanej ilości witaminy B12, Chińska medycyna zaleca małże jako lek na hemoroidy. Zalecają tez spożywanie „muszelek” na impotencję, bóle lędźwi. Ilości selenu i manganu pozwalają wzmacniać leczenie ran oraz funkcjonowanie mózgu.

Korzystając z tego ostatniego dobrodziejstwa warto się zastanowić nad skorygowaniem diety. Zazwyczaj można się przekonać że za te same pieniądze można odżywiać się znacznie zdrowiej. A że trzeba czasem nachodzić się przy zakupach? No cóż. Mnie rodzina tłumaczy że chodzenie (nie tylko „chody”) każdemu dobrze zrobi.

Autor: Nathanel
Źródło: Nowy Ekran