



Здоровый Образ Жизни
и долголетие

Лечебное питание

МУЖСКАЯ СИЛА – ПОТЕНЦИЯ КАК В 18

**Диетотерапия против
мужских болезней**



рипол классик

Сергей Павлович Кашин
Лечебное питание.
Мужская сила – потенция
как в 18. Диетотерапия
против мужских болезней
Серия «Здоровый образ
жизни и долголетие»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6700230

*Лечебное питание. Мужская сила – потенция как в 18. Диетотерапия
против мужских болезней: РИПОЛ классик; Москва; 2014
ISBN 978-5-386-07141-7*

Аннотация

Безопасное и эффективное средство для сохранения и восстановления мужской потенции – здоровое питание. Соблюдая определенные диеты можно победить возраст и на долгие годы сохранить способность к продолжению рода. Прочитав эту книгу и воспользовавшись рецептами из нее, вы в этом убедитесь!

Содержание

Диеты	4
Основные рекомендации	4
Конец ознакомительного фрагмента.	9

С. П. Кашин

Лечебное питание.

Мужская сила – потенция как в 18. Диетотерапия против мужских болезней

Диеты

Основные рекомендации

Американский диетолог М. Уолкер считает, что сохранить мужское здоровье можно благодаря правильно составленному рациону, обеспечивающему организм необходимой энергией. Соблюдение некоторых несложных правил поможет как нормализовать сексуальные функции, так и предотвратить развитие воспалительных процессов половой системы.

1. Ешьте как можно больше свежих овощей и фруктов. Цельные плоды богаты клетчаткой, и соки не могут полностью их заменить.

2. Каждый день нужно съесть как минимум один овощ или фрукт, в котором содержится провитамин А. Это листовый салат или шпинат, морковь, все плоды красно-желтой окраски.

3. Также в ежедневном рационе должны присутствовать овощи или фрукты, богатые витамином С, – томаты, картофель, смородина, цитрусовые, зеленый сладкий перец и капуста.

4. Обязательно ешьте продукты с высоким содержанием витамина Е. К ним относятся бананы, морковь, пшеничные отруби, томаты, орехи, семечки, ржаной хлеб, растительное масло, рыба лососевых пород и прочие дары моря.

5. Не стоит забывать и о продуктах, богатых цинком. Недостаток этого элемента может привести к простатиту и импотенции. Цинк содержится в основном в белковых продуктах, однако лучше отдавать предпочтение не мясу, а курице или рыбе. Если по каким-либо причинам вы решили ограничить пищу животного происхождения, употребляйте больше фасоли, гороха, чечевицы, орехов, чеснока, грибов, петрушки, репы, кукурузы, картофеля и цветной капусты.

Полезно также пить виноградный сок. Однако лидером среди цинкосодержащих продуктов считаются свежие устрицы.

6. Чаще готовьте салаты из листовой зелени. Такие блюда желательно употреблять как минимум 1 раз в день.

7. Ограничьте жирные соусы. В вашем рационе должно

присутствовать как можно меньше животных жиров.

8. Пищу лучше готовить на пару, варить, запекать в духовке, но ни в коем случае не жарить.

9. Яйца и сыр желательно ограничить.

10. Сократите до минимума потребление крепкого чая и кофе. В этих напитках содержится большое количество кофеина, неблагоприятно влияющего на мужское здоровье.

11. Полностью исключите алкогольные напитки.

12. Старайтесь по возможности избегать сахара. Лучше заменить его медом.

13. Употребляйте в пищу как можно меньше соли. Если вы не способны без нее обойтись, предпочтительно использовать морскую вместо обычной. Еще лучше добавлять в пищу бурые водоросли, в которых содержится много полезных для организма элементов, таких как йод, железо и др. Придать необходимый вкус блюдам помогут специи, пряные травы и лимонный сок.

14. Принимать пищу следует мелкими порциями, но часто (6–8 раз в день). Такой способ питания препятствует отложению жира. Не позволяйте себе переесть.

Если у вас уже появились проблемы с лишним весом, ешьте помалу и только в том случае, когда основательно проголодались.

15. Любую жидкость лучше потреблять либо за 30 минут до еды, либо спустя такое же время после приема пищи.

16. Плотный белковый завтрак из фасоли или каши обес-

печит рациональное высвобождение энергии в организме, которое будет происходить практически весь день.

17. Не ешьте засахаренные фрукты.

18. Кисломолочные продукты: кефир, йогурт, кумыс, пахта, ацидофилин и др. – легкая и весьма питательная закуска. Хорошо добавлять в них пивные дрожжи или проросшую пшеницу.

19. Как можно реже употребляйте в пищу рафинированные продукты: белую муку, рафинированное растительное масло и др.

20. Ограничьте потребление консервов, сладких газированных напитков, шоколада, соленых орешков, конфет, сахаросодержащей жевательной резинки, джемов, мороженого, варенья, желе, жареных пирожков, кондитерских изделий и сладких десертов.

Сохранению и восстановлению мужского здоровья способствует следующее еженедельное меню, составленное с учетом вышеизложенных рекомендаций.

Первый завтрак

Для первого завтрака наиболее предпочтительны каши из цельных зерен со свежими фруктами и нежирным молоком. Полезны хлеб из муки грубого помола и цельнозерновые хлебцы, а также вареные яйца, блюда из фасоли и творог. Кофе лучше заменить напитком без кофеина, а чай готовить из трав.

Второй завтрак

Перед основным приемом пищи можно выпить стакан томатного сока или йогурта без сахара. Примерное меню второго завтрака: хлеб из муки грубого помола или хлебцы из цельных зерен, суп из чечевицы, салат из свежих овощей, постное мясо, курица или рыба, сыр или творог, сок или свежие фрукты.

Обед

В качестве легкой закуски перед обедом полезно использовать орехи, фрукты или семечки. Основной прием пищи: салат из свежих овощей (по сезону), нежирное мясо, курица или рыба, вареная кукуруза, печеный картофель или коричневый рис.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.