Автор: WC
12.08.2014 07:00 -

Древнему человеку, возможно, были чужды такие цивилизованные понятия как отказ от насилия и личная гигиена, но он правильно питался: ел продукты с высоким содержанием клетчатки и низким содержанием жира, такие как фрукты, овощи, орехи и небольшое количество постного мяса. Как выяснилось, это именно та пища, которая нужна мужчине, чтобы предотвратить ожирение, проблемы с сердцем и множество других заболеваний. Продукты, приведенные в статье, можно назвать «специально созданными для мужчины», их должен есть каждый мужчина, чтобы чувствовать себя лучше и жить дольше.

Овсянка. Этот продукт является лучшим завтраком для мужчины. Овсянка помогает оставаться стройным и снизить риск возникновения сердечных заболеваний. Почему? «Одна порция овсянки содержит 3 г растворимой клетчатки, что позволяет дольше оставаться сытым, стабилизирует уровень сахара в крови и снижает уровень холестерина», говорит врач Кэтрин Брукинг, диетолог из Нью-Йорка.

Бананы. «Бананы являются великолепным источником калия, который предотвращает мышечные спазмы и помогает в регулировании кровяного давления», говорит Дженнифер Адлер, сертифицированный диетолог и профессор университета Бастир в Сиетле. «Они также обладают противовоспалительными свойствами, помагая суставам и мышцам работать безболезненно целый день».

Помидоры. Этот овощ является самым полезным для здоровья предстательной железы. «Помидоры – идеальный продукт для мужчин, потому что содержат антиоксидант ликопен», говорит доктор Адлер. Этот мощный каратиноид, придающий помидорам его насыщенный красный цвет, помогает снижать риск возникновения рака простаты. Для максимального эффекта помидоры следует подвергать тепловой обработке: после нагрева ликопен легче усваивается.

Черника. Эта доступная круглый год ягода насыщенна большим количеством витаминов, минералов и клетчатки, чем любой другой фрукт. Тот же пигмент, который дает чернике ее цвет (антоциан) является мощным антиоксидантом, который ищет и уничтожает свободные радикалы в теле – молекулы, ответственные за старение и повреждение тканей.

Автор: WC
12.08.2014 07:00 -

Оливковое масло. Всего две столовые ложки этого удивительного масла способны помочь мужчине сбросить вес и почувствовать себя отлично. «Оливковое масло – это «хороший жир», богатый мононенасыщенными жирами, также как и антиоксидантами, такими как каротеноиды и витамин Е», говорит Хейди Скольник, диетолог женского спортивного медицинского центра при госпитале специальной хирургии в Нью-Йорке. «Оно способно снижать кровяное давление и даже подавлять рост раковых клеток».

Грецкие орехи. Даже горсть этой питательной закуски обеспечивает 4 г белка, 2 г клетчатки и щедрым количеством селена, магния и витамина Е, помогающими обеспечить здоровье простаты. «Грецкие орехи – единственный вид орехов, который содержит значительное количество ALA, растительного источника омега-3 жирных кислот», говорит доктор Брукингс.

Брокколи. Вы можете считать брокколи просто еще одним овощем, но он защищает против болезней сердца и рака – двух наибольших угроз для здоровья мужчин старше 35 лет. «Брокколи содержит иммуностимулирующие витамины А, С и Е, также как минералы магний и калий, способствующие здоровому кровяному давлению», говорит доктор Алдер. Она также богата железом, кальцием, клетчаткой, бета-каротином и сульфорафеном – веществом, обладающим мощным противораковым эффектом, особенно против рака простаты и толстой кишки.

Жирная рыба. Не позволяйте этому названию одурачить вас: такая рыба буквально переполнена белком, необходимым для наращивания мышц. «Жирная рыба обладает удивительной пользой для здоровья», говорит доктор Адлер. «Лосось, тунец и сардины богаты омега-3 жирными кислотами, снижающими риск возникновения заболеваний сердца, а также триптофаном, позволяющим мужчинам оставаться спокойными и проворными весь день, а ночью спать спокойно».

Черные бобы. Это форма белка с низким содержанием натрия и жира, без холестерина и богатая клетчаткой – идеальная еда для мужчины. «Исследования показали, что чем чернее бобы, тем выше уровень антиоксидантов в них», говорит доктор Скольник.

Зеленый чай. «Зеленый чай полон антиоксидантами, такими как катехины, подавляющими деление раковых клеток и стимулирующими производство укрепляющих иммунитет энзимов», отмечает доктор Скольник. «Катехины в зеленом чае более концентрированны, чем в других сортах чая, потому что он меньше подвергался

обработке».

Joomla SEO powered by JoomSEF