



ПИЩЕВАЯ АПТЕКА

Правильное питание позволяет предупредить развитие многих проблем со здоровьем.

❖ Жизнь современного мужчины полна **стрессов и нервного напряжения**. Вместо приема успокоительных лекарств можно обогатить свой рацион продуктами, нормализующими деятельность нервной системы. К ним относятся ягоды (черешня, малина, вишня, клубника), сухофрукты (изюм, курага, инжир), фрукты (бананы, слива), овощи (тыква, свекла, репчатый лук, морковь) и зелень.

❖ Стрессы, вредные привычки, плохая экология повышают риск развития **онкологических заболеваний**. Предупредить их возникновение помогут продукты, содержащие β -каротин, сульфорафан и калий – все виды капусты, шпинат, болгарский перец, томаты, сельдерей, картофель, бобовые, авокадо, арбузы.

❖ После 35 лет у многих мужчин возникают нарушения в функционировании эндокринной системы. Симптоматика **гормонального дисбаланса** напоминает проявления климакса у женщин, приводит к проблемам с потенцией и провоцирует развитие рака предстательной железы. Предупредить эти проблемы помогут продукты, содержащие цинк: морепродукты (устрицы, креветки), печень, говядина, зеленый горошек, злаковые, зелень (петрушка, кресс-салат, кинза, шпинат, который содержит прогормон андростерон), морковь, сырые орехи (кешью, миндаль, грецкие, арахис), семечки подсолнечника и тыквы.

❖ Проблемы с сердечно-сосудистой системой помогут предупредить специи, которые благотворно влияют на состояние сердца и сосудов, улучшают кровоток, уменьшают спазм сосудов, подавляют действие фитоэстрогенов, содержащихся в некоторых фруктах и овощах. К таким специям относятся куркума, карри, лук, чеснок, кардамон, имбирь, красный стручковый перец.

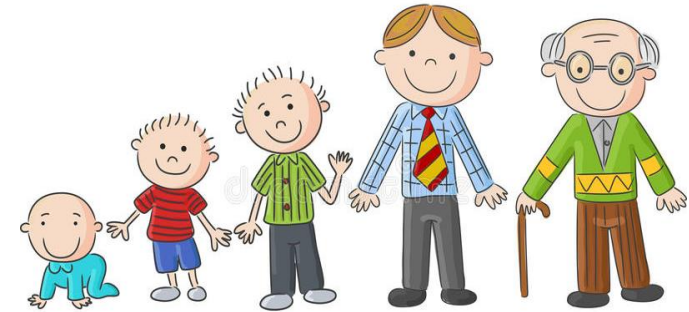


«Мы – это то, что мы едим, но то, что мы едим, может помочь нам быть намного больше, чем мы» - сказала когда-то Алиса Мэй Брок, американский ресторатор.

**ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
Волгоград, ул.Туркменская, 6
Телефон (8442) 95-16-01
E-mail: vrcoz@volganet.ru

БЕРЕГИТЕ



МУЖЧИН

ПИТАНИЕ ДЛЯ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

A smiling man with a beard, wearing a blue V-neck t-shirt, flexing his biceps. The image is framed with rounded corners.

❖ **САХАР, СОЛЬ**

❖ КОФЕИН

♦ СОЯ

❖ ГАЗИРОВАННЫЕ СЛАДКИЕ НАПИТКИ

- во-первых, в них содержится огромное количество сахара – 1 литр кока-колы содержит 65 г сахара или 10 чайных ложек;
- во-вторых, подобные напитки содержат усилители вкуса, обезвоживающие организм;
- в-третьих, в таких напитках много кофеина, угнетающего выработку тестостерона.

❖ АЛКОГОЛЬ

❖ КОПЧЕНОСТИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

❖ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПЕРЕРАБОТАННОГО МЯСА

❖ СЛАДКИЕ И МУЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Именно поэтому медики рекомендуют строго сократить в мужском меню долю выпечки, десертов и даже хлеба.

