Еда для повышения уровня тестостерона

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрен оптимальный уровень тестостерона и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания для повышения уровня тестостерона, рассмотрены научные основы питания его повышения.

Ключевые слова: тестостерон, повышение тестостерона, полезные продукты, рекомендации

Медленное снижение концентрации тестостерона в крови — нормальное явление в процессе старения, называемое андропаузой или мужской менопаузой. Но постоянная диета, переедание и другие факторы сокращают его выработку до критических отметок. Чтобы избежать походов по врачам и дорогостоящего лечения, необходимо увеличить потребление белка и полезных жиров. Такие меры не только улучшат гормональный фон, но и замедлят процессы старения.

Низкий уровень тестостерона: симптомы и риски для здоровья

Гормон синтезируется в яичках из запасов холестерина (у женщин — в яичниках) и в небольшом количестве производится надпочечниками. Хотя холестерин является химической основой андрогена, потребление продуктов с его высоким содержанием не способствует гормональному здоровью.

Согласно последним данным Американской урологической ассоциации, норма тестостерона для мужчин — от 300 до 1000 нг/дл. Он важен в период полового созревания, для наращивания мышечной массы, распределения жира и играет ключевую роль в формировании сперматозоидов. Чем ниже его уровень, тем выше вероятность проявления следующих симптомов: быстрая утомляемость, проблемы с эрекцией, низкое либидо. Реже развивается анемия, остеопороз, выпадение волос, бесплодие, спутанность сознания, депрессия. [1,2]

По данным Mayo Clinic Laboratories, нормальный показатель тестостерона для женщин составляет 8–60 нг/дл. Он необходим для создания новых клеток крови, поддержания остальных гормонов, полового влечения и фертильности. При дефиците наблюдается

постоянная усталость, снижение полового влечения, потеря плотности костей, нерегулярные менструации и сухость влагалища. [3]

У мужчин пик выработки тестостерона приходится на 18–19 лет, а после 40 лет его синтез снижается на 1–2% в год. [4] Это может иметь негативные последствия — исследования демонстрируют связь между низким показателем гормона и ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями, преждевременной смертью. [5,6]

Причины пониженного тестостерона

С синдромом андрогенного дефицита (гипогонадизмом) сталкиваются почти 40% мужчин старше 45 лет. К нему приводит не старение, а другие факторы:

- малоподвижный образ жизни;
- регулярное применение наркотиков;
- сахарный диабет; [7]
- лишний вес; [8]
- хронические заболевания почек и печени.

Заместительная гормональная терапия препаратами рекомендована только мужчинам с выраженной клинической симптоматикой. Она имеет много побочных эффектов — от угревой сыпи до роста аденомы предстательной железы. Изменение образа жизни и питания безопасно, в отличие от маскулинизирующих инъекций.

Топ-10 продуктов для повышения тестостерона

1. Говядина

Говяжья печень — превосходный источник витамина D, а говяжий фарш — цинка. Чтобы получить от продуктов только пользу, нужно выбирать нежирные куски говядины и есть ее не каждый день, так как чрезмерное употребление красного мяса вызывает определенные виды рака. [9]

2. Жирная рыба

Атлантическая скумбрия, сельдь, лосось, сардины, форель повышают качество спермы и способность сперматозоидов к оплодотворению благодаря профилю жирных кислот. Рыба богата омега-3, удовлетворяет ежедневные потребности в витамине D и является отличным источником белка, креатина. [10, 11]

3. Устрицы

Морепродукт содержит больше цинка на порцию, чем любая другая пища. Микроэлемент необходим в период полового созревания, важен для здоровья спермы и репродуктивной функции. Цинк помогает держать мужские гормоны под контролем на протяжении всей взрослой жизни, а его нехватка в организме может спровоцировать импотенцию. [12]

4. Оливковое масло первого холодного отжима

Масло богато мононенасыщенными жирами, антиоксидантами, витамином Е. Компоненты улучшают мужское репродуктивное здоровье — повышают уровень лютеинизирующего гормона, который стимулирует клетки яичек вырабатывать тестостерон. [13]

5. Домашние яйца

Яичный желток содержит больше питательных веществ, чем белок — это отличный источник витамина D, каротиноидов, аминокислот, холина. Здоровому человеку можно съедать в день не более трех яиц и стоит учесть, что в одном желтке может содержаться 60% суточной нормы холестерина.

6. Фасоль

Фасоль и некоторые бобовые (нут, чечевица) помогают тем, кто страдает эректильной дисфункцией. Это отличные источники цинка, магния, а еще клетчатки и растительных белков. Ее можно тушить с овощами, варить и добавлять к салатам или пюрировать для приготовления паштета.

7. Индийский женьшень

Многолетнее растение семейства пасленовые, известное как ашваганда, зимняя вишня — это натуральная виагра. Вытяжка из него повышает уровень тестостерона на 17%, и увеличивает количество сперматозоидов на 167%. Растение также понижает кортизол на 20–25%. [14, 15]

8. Имбирь

Корень имбиря положительно влияет на мужскую сексуальную энергию — увеличивает выработку гормона на 17%, повышает шансы на отцовство. [16]

9. Гранат

Сок граната оказывает положительное действие на потенцию — способствует увеличению тестостерона на 24%, защищает предстательную железу от болезней и уменьшает риск заболевания раком. Его нельзя пить на голодный желудок, а только после полноценного приема пищи — фруктоза вредит полезным микроорганизмам в кишечнике. [17]

10. Листовые зеленые овощи

Шпинат, капуста богаты магнием — вторым по концентрации минералом в организме. Они улучшают выработку мужского гормона при малоподвижном образе жизни. Эффект более очевиден у пожилых людей и с ограниченными возможностями. [18]

Научно-обоснованные натуральные способы повышения тестостерона

Алкоголь, мята перечная, хлебобулочные изделия, сахар, трансжиры, отмега-6 в больших количествах — то, что нужно исключить ради поддержания гормонального баланса. Если анализ крови уже показал наличие гипогонадизма, придется поменять не только питание, а весь образ жизни:

- **Спорт.** Все упражнения эффективны, но силовые тренировки и высокоинтенсивные интервальные наиболее полезны для мужского здоровья. Прием кофеина и моногидрата креатина в качестве добавок в сочетании с программой тренировок улучшат результат. [19]
- **Минимум стресса**. Рост гормона стресса кортизола быстро понижает уровень тестостерона. Гормоны работают как качели — когда один поднимается, другой опускается.

- **Витаминные и минеральные добавки.** Дефицит магния, цинка, витамина D легко компенсировать специальными добавками. В каких формах их принимать и в какое время дня, подскажет нутрициолог. [20]
- **Сон.** Не менее 7–10 часов сна в сутки — важный фактор здоровья, как и правильное питание. Пятичасовой отдых связан с 15% снижением уровня тестостерона, а трехчасовой приводит к пограничному дефициту.
- **Отказ от эстрогеноподобных химикатов**. Нужно свести к минимуму ежедневное воздействие BPA, парабенов и опасных химикатов, содержащихся в некоторых видах пластика.

Андроген имеет решающее значение для аспектов сексуального здоровья и строения тела. Проще регулярно поддерживать его концентрацию, чем лечить недостаток стероидами. Главный вывод: отказ от алкоголя, физические нагрузки, увеличение потребления белка с клетчаткой способствуют набору мышечной массы, уменьшению жировых отложений и повышению тестостерона всего за несколько недель.

Литература

1. Sex Differences in Anxiety and Depression: Role of Testosterone, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3946856/
2. Using human genetics to understand the disease impacts of testosterone in men and women, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7025895/
3. [The Role of Testosterone in The Improvement of Sexual Desire in Postmenopausal Women: An Evidence-Based Clinical Review], https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30521462/
4. Testosterone in old age: an up-date, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23033170/
5. Testosterone and mortality, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27734705/
6. Trials of testosterone replacement reporting cardiovascular adverse events, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5858095/
7. The role of testosterone in type 2 diabetes and metabolic syndrome in men, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20126841/
8. Testosterone-Associated Dietary Pattern Predicts Low Testosterone Levels and Hypogonadism, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6266690/
9. Zinc is an Essential Element for Male Fertility: A Review of Zn Roles in Men’s Health, Germination, Sperm Quality, and Fertilization, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6010824/
10. Effect of Long-Term Fish Oil Supplementation on Semen Quality and Serum Testosterone Concentrations in Male Dogs, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4948075/
11. Effect of dietary fish oil on mouse testosterone level and the distribution of eicosapentaenoic acid-containing phosphatidylcholine in testicular interstitium, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5613343/
12. Effect of shell as natural testosterone boosters in Sprague Dawley rats, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6868249/
13. Effect of argan and olive oil consumption on the hormonal profile of androgens among healthy adult Moroccan men, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23472458/
14. Steroidal Lactones from Withania somnifera, an Ancient Plant for Novel Medicine, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6255378/
15. Withania somnifera Improves Semen Quality in Stress-Related Male Fertility, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3136684/
16. Ginger and Testosterone, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6316093/
17. Effects of natural polyphenol-rich pomegranate juice on the acute and delayed response of Homocysteine and steroidal hormones following weightlifting exercises: a double-blind, placebo-controlled trial, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7060517/

18. The Interplay between Magnesium and Testosterone in Modulating Physical Function in Men, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3958794/
19. Testosterone physiology in resistance exercise and training: the up-stream regulatory elements, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21058750/
20. Seasonal Variations and Correlations between Vitamin D and Total Testosterone Levels, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5637218/

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Food to increase testosterone levels

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Получено 24.08.2021

Реферат. В статье рассмотрен оптимальный уровень тестостерона и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания для повышения уровня тестостерона, рассмотрены научные основы питания его повышения.

Abstract. The article discusses the optimal level of testosterone and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. Food products are indicated to increase testosterone levels, the scientific basis of nutrition for its increase is considered.