



Їжа для підвищення рівня тестостерону

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат У статті розглянуто оптимальний рівень тестостерону та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування підвищення рівня тестостерону, розглянуто наукові основи харчування його підвищення.

Ключові слова: тестостерон, підвищення тестостерону, корисні продукти, рекомендації

Повільне зниження концентрації тестостерону в крові - нормальне явище в процесі старіння, яке називається андропаузою або чоловічою менопаузою. Але постійна дієта, переїдання та інші фактори скорочують його вироблення до критичних позначок. Щоб уникнути походів по лікарях та дорогого лікування, необхідно збільшити споживання білка та корисних жирів. Такі заходи не лише покращать гормональне тло, а й уповільнять процеси старіння.

Низький рівень тестостерону: симптоми та ризики для здоров'я

Гормон синтезується в яєчках із запасів холестерину (у жінок — у яєчниках) та у невеликій кількості виробляється наднирниками. Хоча холестерин є хімічною основою андрогену, споживання продуктів із його високим вмістом не сприяє гормональному здоров'ю.

Згідно з останніми даними Американської урологічної асоціації, норма тестостерону для чоловіків – від 300 до 1000 нг/дл. Він важливий у період статевого дозрівання, для нарощування м'язової маси, розподілу жиру та відіграє ключову роль у формуванні сперматозоїдів. Чим нижчий його рівень, тим вища ймовірність прояву наступних симптомів: швидка стомлюваність, проблеми з ерекцією, низьке лібідо. Рідше розвивається анемія, остеопороз, випадання волосся, безплідність, сплутаність свідомості, депресія. ^[1,2]

За даними Mayo Clinic Laboratories, нормальний показник тестостерону для жінок становить 8-60 нг/дл. Він необхідний створення нових клітин крові, підтримки інших гормонів, статевого потягу і фертильності. При дефіциті спостерігається постійна втома, зниження статевого потягу, втрата щільності кісток, нерегулярні менструації та сухість піхви. ^[3]

У чоловіків пік вироблення тестостерону припадає на 18-19 років, а після 40 років його синтез знижується на 1-2% на рік. ^[4] Це може мати негативні наслідки – дослідження демонструють зв'язок між низьким показником гормону та ожирінням, серцево-судинними захворюваннями, передчасною смертю. ^[5,6]

Причини зниженого тестостерону

З синдромом андрогенного дефіциту (гіпогонадізмом) стикаються майже 40% чоловіків віком від 45 років. До нього призводить не старіння, а інші фактори:

- малорухливий спосіб життя;
- регулярне застосування наркотиків;
- цукровий діабет; ^[7]
- зайва вага; ^[8]
- хронічні захворювання нирок та печінки.

Замісна гормональна терапія препаратами рекомендована лише чоловікам із вираженою клінічною симптоматикою. Вона має багато побічних ефектів - від висипу до зростання аденоми передміхурової залози. Зміна способу життя та харчування безпечна, на відміну маскулінізуючих ін'єкцій.

Топ-10 продуктів для підвищення тестостерону

1. Яловичина

Яловича печінка - чудове джерело вітаміну D, а яловичий фарш - цинку. Щоб отримати від продуктів тільки користь, потрібно вибирати нежирні шматки яловичини і їсти її не щодня, тому що надмірне вживання червоного м'яса викликає певні види раку. ^[9]

2. Жирна риба

Атлантична скумбрія, оселедець, лосось, сардини, форель підвищують якість сперми та здатність сперматозоїдів до запліднення завдяки профілю жирних кислот. Риба багата на омега-3, задовольняє щоденні потреби у вітаміні D і є відмінним джерелом білка, креатину. ^[10, 11]

3. Устриці

Морепродукт містить більше цинку на порцію, ніж будь-яка інша їжа. Мікроелемент необхідний у період статевого дозрівання, важливий для здоров'я сперми та репродуктивної функції. Цинк допомагає тримати чоловічі гормони під контролем протягом усього дорослого життя, а його нестача в організмі може спровокувати імпотенцію. ^[12]

4. Оливкова олія першого холодного віджиму

Олія багата на мононенасичені жири, антиоксиданти, вітамін E. Компоненти покращують чоловіче репродуктивне здоров'я — підвищують рівень лютеїнізуючого гормону, який стимулює клітини яєчок виробляти тестостерон. ^[13]

5. Домашні яйця

Яєчний жовток містить більше поживних речовин, ніж білок – це відмінне джерело вітаміну D, каротиноїдів, амінокислот, холіну. Здоровій людині можна з'їдати в день не більше трьох яєць і варто врахувати, що в одному жовтку може бути 60% добової норми холестерину.

6. Квасоля

Квасоля та деякі бобові (нут, сочевиця) допомагають тим, хто страждає на еректильну дисфункцію. Це чудові джерела цинку, магнію, а також клітковини та рослинних білків. Її можна тушкувати з овочами, варити та додавати до салатів або пюрувати для приготування паштету.

7. Індійський женьшень

Багаторічна рослина сімейства пасльонові, відома як ашваганда, зимова вишня – це натуральна віагра. Витяжка з нього підвищує рівень тестостерону на 17% і збільшує кількість сперматозоїдів на 167%. Рослина також знижує кортизол на 20-25%.^[14, 15]

8. Імбир

Корінь імбиру позитивно впливає на чоловічу сексуальну енергію - збільшує вироблення гормону на 17%, підвищує шанси на батьківство.^[16]

9. Гранат

Сік граната має позитивну дію на потенцію — сприяє збільшенню тестостерону на 24%, захищає передміхурову залозу від хвороб та зменшує ризик захворювання на рак. Його не можна пити на голодний шлунок, а лише після повноцінного прийому їжі – фруктоза шкодить корисним мікроорганізмам у кишечнику.^[17]

10. Листові зелені овочі

Шпинат, капуста багаті на магній — другий за концентрацією мінералом в організмі. Вони покращують вироблення чоловічого гормону за малорухливого способу життя. Ефект більш очевидний у людей похилого віку і з обмеженими можливостями.^[18]

Науково-обґрунтовані натуральні способи підвищення тестостерону

Алкоголь, м'ята перцева, хлібобулочні вироби, цукор, трансжири, відміга-6 у великій кількості — те, що потрібно виключити задля підтримки гормонального балансу. Якщо аналіз крові вже показав наявність гіпогонадізму, доведеться змінити як харчування, а весь спосіб життя:

- **Спорт.** Усі вправи ефективні, але силові тренування та високоінтенсивні інтервальні найкорисніші для чоловічого здоров'я. Прийом кофеїну та моногідрату креатину як добавки у поєднанні з програмою тренувань покращать результат.^[19]
- **Мінімум стресу.** Зростання гормону стресу кортизолу швидко знижує рівень тестостерону. Гормони працюють як гойдалка - коли один піднімається, інший опускається.
- **Вітамінні та мінеральні добавки.** Дефіцит магнію, цинку, вітаміну D легко компенсувати спеціальними добавками. У яких формах їх приймати і в якийсь час дня, підкаже нутриціолог.^[20]

- **сон.** Не менше ніж 7–10 годин сну на добу — важливий фактор здоров'я, як і правильне харчування. П'ятигодинний відпочинок пов'язаний із 15% зниженням рівня тестостерону, а тригодинний призводить до прикордонного дефіциту.
- **Відмова від естрогеноподібних хімікатів.** Потрібно звести до мінімуму щоденну дію ВРА, парабенів та небезпечних хімікатів, що містяться у деяких видах пластику.

Андроген має вирішальне значення для аспектів сексуального здоров'я та будови тіла. Простіше регулярно підтримувати його концентрацію, ніж лікувати нестачу стероїдами. Головний висновок: відмова від алкоголю, фізичні навантаження, збільшення споживання білка з клітковиною сприяють набору м'язової маси, зменшенню жирових відкладень та підвищенню тестостерону лише за кілька тижнів.

Література

1. Sex Differences in Anxiety and Depression: Відомості про Тестостерон, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3946856/>
2. Використання людських genetics для підтвердження чутливості до випробувань тестостерону в людях і людях, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7025895/>
3. [The Role of Testosterone in 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. Відомості про тестостерон в 2 типах diabetes and metabolic syndrome in men, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20126841/>
8. Testosterone-Associated Dietary Pattern Predicts Місцями тестостерону Levels and Hypogonadism, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6266690/>
9. Zinc is Essential Element for Male Fertility: Review of Zn Roles in Men's Health, Germination, Sperm Quality, and Fertilization, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6010824/>
10. Діяльність 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. Діяльність рідкого рибного oleja на рівні тестостерону і розповсюдження екосапентаноїчного acid-containing phosphatidylcholine in testicular interstitium, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5613343/>
12. Діяльність шпильки як природні тестостероні стрільці в Sprague Dawley rats, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6868249/>
13. Діяльність аргану та олійного розчину consumption на hormonal profile androgens among healthy adult Moroccan men, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23472458/>
14. Steroidal Lactones from Withania somnifera, 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. Діяльність природного поліфенолу-рехового granulaty шлунка на заворушенні і розв'язаних реагуваннях Homocysteine і стероїдних hormoniv, спричинюючи weightlifting exercises: a double-blind, placebo-controlled trial, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7060517/>
18. Interplay між Magnesium and Testosterone в Modulating Physical Function in Men, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3958794/>
19. Тестостеронна фізіологія в реалістичності практики і тренування: 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/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Food to increase testosterone levels

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 24.08.2021

Реферат У статті розглянуто оптимальний рівень тестостерону та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування підвищення рівня тестостерону, розглянуто наукові основи харчування його підвищення.

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.