



Їжа для чоловіків

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. Напевно, всі чоловіки знають про те, що від якості харчування залежить і якість їх життя. Однак через різні причини вони не звертають уваги на поради дієтологів. Адже останні наполягають на тому, що фізіологічні особливості організмів представників обох статей суттєво відрізняються. Отже, і чоловіки, і жінки вимагають індивідуального підходу до підбору раціону харчування.

Ключові слова: їжа для чоловіків, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Вплив віку на чоловічу дієту

Варто зазначити, що вчені провели не один десяток досліджень у галузі чоловічого харчування. В результаті їм вдалося встановити, що грамотний підхід до вибору продуктів дозволяє чоловікам після 30 років зберегти хороше самопочуття, бадьорість духу і силу. А також убезпечити себе від деяких захворювань, яким вони найчастіше піддаються. Серед них: *рак простати, гіпертонія, інфаркти та хвороби серцево-судинної системи*.

Чоловіки-вегетаріанці

Останнім часом багато представників сильної статі вибирають собі вегетаріанську дієту, що виключає продукти тваринного походження. Безперечно, вона має свої переваги. Однак у цьому випадку дієтологи наполегливо рекомендують їм ретельно продумувати свій раціон харчування та обов'язково забезпечувати організм усіма необхідними корисними речовинами, які потрібні для його нормальної життєдіяльності. При цьому особливу увагу слід приділяти:

- Білку, в якому вони собі і відмовляють, крім м'яса. Відновити його недолік можна, вживаючи крупи, яйця, горіхи, молочні продукти, злаки. [1]
- Кальцію, від якої залежить здоров'я кісток. Він є у темно-зелених овочах, наприклад, шпинаті та броколі, та у молочних продуктах. [2]
- Залізу, рівень якого впливає на гемоглобін, а значить, і на стійкість організму до вірусів та бактерій. Відновити його недолік можна, вживаючи зелені овочі. [3]

- Вітаміну B12 , який відповідає за гарне самопочуття та здоров'я. Він є в яйцях, твердому сири та злаках. [4]
- Клітковині , необхідної для нормального травлення. Вона міститься в овочах та фруктах. [5]

Топ-19 продуктів для чоловіків

Тим часом, незважаючи на кулінарні уподобання чоловіків, у їх раціоні харчування, на думку дієтологів, обов'язково мають бути такі продукти:

1. **Томати** . Вони є лікопен – потужний антиоксидант . Результати досліджень показали пряму залежність між рівнем лікопена у крові чоловіка середніх років та ризиком розвитку інфаркту . Також споживання таких продуктів дозволяє знизити ризик розвитку раку простати. Для кращої його засвоюваності томати радять не піддавати обробці та збризкувати оливковою олією. [6]
2. **Насіння льону** . Воно дозволить знизити рівень холестерину у крові природним шляхом. Сюзанна Хендрік, професор харчових наук та харчування з університету Айови, стверджує, що «насіння льону – це чудова альтернатива лікам». (1) До того ж, у 2008 р. в університеті Техасу було проведено дослідження, що показали, що 30 гр. цього насіння на день (близько 3 чайних ложок) допоможуть запобігти розвитку раку простати.
3. **Злаки** . Щоденне вживання злаків дозволить знизити ризик розвитку серцево-судинних хвороб, цукрового діабету, ожиріння та депресії, а також нормалізувати кров'яний тиск.
4. **Банани [7] та цитрусові** . Включаючи їх у свій раціон, ви забезпечите свій організм калієм, а отже, і запобігаєте ризику розвитку гіпертонії. Зокрема це стосується тих, хто любить надмірно солону їжу.
5. **Шоколад** . Згідно з результатами досліджень, опублікованими вченими зі Швеції у журналі «Neurology», регулярне помірне вживання шоколаду дозволяє знизити ризик розвитку інфарктів. До того ж, у 2012 р. у журналі «Hypertension» з'явилася публікація італійських учених, що свідчить про позитивний вплив какао, що є в шоколаді, на когнітивні функції мозку чоловіків, тобто на згадку, увагу, мовлення, мислення тощо. Крім шоколаду, такі властивості має червоне вино, чай, виноград та яблука.
6. **Червоне м'ясо** – чудове джерело білка, а також вітаміну E та каротиноїдів.
7. **Зелений чай** . Він насичує організм антиоксидантами, що дозволяють ефективно боротися зі стресом .
8. **Устриці** . Збагачуючи організм цинком, вони підтримують оптимальний рівень тестостерону в крові, тим самим позитивно впливаючи на репродуктивну функцію чоловіків.
9. **Лосось** . Крім білка, в ньому містяться жирні кислоти омега-3 , які дозволяють знизити рівень холестерину в крові, запобігти ризику розвитку депресії, раку простати та серцево-судинних захворювань. Крім нього, підійдуть інші види риби.
10. **Натуральні соки** , особливо гранатовий . [8] Це чудова можливість збагатити свій організм вітамінами, запобігши при цьому розвитку раку простати.
11. **Часник** . Він допомагає зберегти здоров'я серця та знизити рівень холестерину в крові. [9]
12. **Чорниця** . Завдяки високому вмісту проантоціанідинів вона дозволяє мінімізувати ризик розвитку серцево-судинних захворювань, раку простати та діабету , а також покращити пам'ять.
13. **Яйця** . Вони не лише збагачують організм білком та залізом, а й дозволяють ефективно боротися з проблемами випадання волосся. [10]
14. **Усі види капусти** . Вони є сульфорафан, який запобігає розвитку ракових захворювань.

15. **Червоний перець** . У ньому міститься більше вітаміну С, ніж у апельсиновому соку.
16. **Молочні продукти** . Це джерело білків, жирів, кальцію, вітамінів А та D.
17. **Авокадо** . Його споживання дозволяє зберегти здоров'я серцево-судинної системи. [11]
18. **Кориця** . Вона має прекрасний антибактеріальний ефект, знижує ризик розвитку цукрового діабету і збагачує організм антиоксидантами. [12]
19. **Мигдаль** . У ньому є корисні жирні кислоти, а також вітаміни Е, В та калій, які дозволяють знизити рівень холестерину в крові, а також нормалізувати роботу серця та печінки.

Як ще можна зберегти своє здоров'я?

- *Регулярно займатися спортом* . Загальне самопочуття організму, як і здоров'я серця, безпосередньо залежить від способу життя чоловіка.
- *Відмовитися від куріння* . Воно викликає захворювання дихальної та серцево-судинної систем.
- *Усіляко боротися з ожирінням* – не переїдати, вести активний спосіб життя. Це дозволить знизити ризик розвитку цукрового діабету та серцево-судинних захворювань.
- *Спати не менше 7 годин на добу* . Інакше ви скоротите тривалість свого життя.
- *Пити багато рідини* . Це дозволить вам покращити травлення, обмінні процеси в організмі та зберегти молодість шкіри .
- *Більше сміятися* . Лікарі стверджують, що сміх – це найкращі ліки від усіх хвороб, які, до того ж, не мають протипоказань.

Література

1. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
2. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
3. Єлісеєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
4. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітамін В12 - опис, користь, вплив на організм і кращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (7), 44-54. DOI: 10.59316/.vi7.38
5. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
6. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Томати (*Solanum lycopersicum*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
7. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
8. Єлісеєва, Т. (2022). Гранатовий сік – 15 причин додати його до свого раціону. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (21), 48-54. DOI: 10.59316 / . v 3 і 21.197
9. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35

10. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
11. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
12. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Кориця: науково обґрунтована користь здоров'ю. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112

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

Food for men

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 02.06.2020

Abstract: Probably all men know that the quality of nutrition directly affects the quality of their life. However, for various reasons, they do not pay attention to the advice of nutritionists. But the latter insist on the fact that the physiological features of the organisms of both sexes differ significantly. Therefore, both men and women require an individual approach to the selection of diet.