



Продукты-афродизиак для женщин

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

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

Реферат. О существовании особых продуктов питания, которые способны сделать сексуальную жизнь представителей обоих полов ярче и насыщеннее, знали еще с незапамятных времен. Эти знания бережно хранили и передавали из поколения в поколение. Несмотря на то, что раньше они были доступны лишь единицам – знати и жрецам, в наше время ознакомиться с их списком может практически каждый. Что для этого нужно? Желание и... 10 минут свободного времени.

Ключевые слова: еда женский афродизиак, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Афродизиак: от истоков к современности

Афродизиак – это вещества, которые способны повысить сексуальное влечение. Сам термин произошел от греческого «*aphrodisios*» - «относящийся к Афродите» - греческой богине любви и красоты.

В разные времена и в разных странах продуктам с их содержанием давали разные имена. Самые распространенные – «*эликсир любви*» и «*приворотное зелье*». Причем, особой популярностью они пользовались в древности, когда от количества детей напрямую зависело не только благополучие одной отдельно взятой семьи, но и целого рода. С тех пор их роль несколько изменилась. Их больше не используют в целях повышения деторождения. Тем не менее, к ним обращаются в том случае, если хотят испытать новые ощущения, вернуть чувственность в отношения или просто разжечь страсть.

Воздействие афродизиаков на организм женщины

Эффект от употребления продуктов-афродизиаков, как, впрочем, и любых других, частенько ставят под сомнение скептики. Не верят они, что съеденная устрица может вскружить голову их сексуальному партнеру. Да еще и подтверждают свои умозаключения личным опытом. А зря.

Учеными было доказано, что употребление подобной пищи усиливает кровообращение, улучшает обмен веществ, ускоряет сердцебиение и повышает восприимчивость эрогенных зон. Кроме этого, такие продукты богаты антиоксидантами, витаминами и фитонутриентами,

которые не просто поддерживают иммунитет женщины, но и помогают ее организму бороться с первыми признаками старения.

А высокое содержание в них витаминов В, С и К еще и способствует потере лишнего веса. Как результат, улучшается самочувствие, нормализуется гормональный фон и повышается уровень тестостерона. А ведь именно от этого гормона зависит и уровень либидо.

Питание и сексуальное влечение женщины

Женщинам с низким либидо медики рекомендуют в первую очередь добавить в рацион орехи, злаковые и нежирные сорта мяса. Дело в том, что эти продукты содержат цинк и магний. Первый незаменим для нормальной работы нервной системы. К тому же он улучшает настроение и способствует выработке половых гормонов. Второй помогает бороться со стрессами и повышает иммунитет.

Нельзя забывать и о достаточном количестве свежих овощей и фруктов. Ведь это не только кладезь витаминов, но и источник клетчатки [1]. А она улучшает пищеварение и мягко очищает организм. В итоге улучшается самочувствие женщины и, опять же, нормализуется гормональный фон.

Кроме того, женщинам с низким либидо важно следить за тем, чтобы в их организм поступало достаточное количество витамина В [2]. Он есть в жирной рыбе, молочных продуктах, картофеле и бобовых. А его нехватка приводит к возникновению депрессии и снижению иммунитета.

Топ 10 продуктов-афродизиаков для женщин

1. Чили. Речь идет о приправе, приготовленной из любого сорта этого перца. В ней есть особые вещества, которые усиливают чувствительность эrogenных зон.
2. Мускатный орех. Он существенно повышает половое влечение женщин.
3. Авокадо. [3] В нем есть незаменимые жирные кислоты, витамин Е [4] и калий [5]. Поступая в организм, они улучшают кровообращение и выработку половых гормонов. О его чудодейственном эффекте знали еще во времена ацтеков, которые и употребляли его для повышения своего сексуального мастерства. Тем не менее, ученые утверждают, что он оказывает более сильное влияние именно на женщин.
4. Сельдерей. Он содержит мужской половой гормон андростерон, который действует возбуждающе на женщин. А все потому, что он выделяется мужчинами с потом при возбуждении, тем самым, привлекая представительниц прекрасного пола.
5. Арбуз. [6] В нем есть цитруллин – аминокислота, которая способствует выработке ферментов, в результате чего улучшается кровообращение малого таза, которое и приводит к возбуждению.
6. Корень имбиря [7] и чеснок [8]. Они обладают аналогичным действием.
7. Мед. [9] Он богат витаминами группы В, поэтому повышает уровень эстрогена и тестостерона в крови. Причем он эффективен и при употреблении мужчинами, и при употреблении женщинами.
8. Черный шоколад. Он не только способствует повышению либидо, но и выработке гормонов счастья, что, безусловно, располагает к интимной близости.
9. Миндаль. Его запах действует на женщин возбуждающе. Более того, в нем есть жирные кислоты омега-3 [10], которые существенно повышают уровень тестостерона в организме мужчины. Поэтому этот орех отлично подходит представителям обоих полов.

10. Морские водоросли. В них содержится практически вся таблица Менделеева, а также целый ряд витаминов, в том числе и группы В. Включив их в свой рацион, женщина сможет восстановить свои силы и улучшить самочувствие.

Факторы, способствующие снижению либидо у женщин

- **Стрессы и недостаток сна** – они истощают нервную систему, вызывают хроническую усталость и притупляют желание.
- **Курение** – оно пагубно влияет на любой организм, но в дополнение ведет к потере витаминов С, Е и А, которые необходимы для нормального функционирования половой системы.
- **Кофеин**. Последние исследования показали, что он снижает уровень тестостерона, убивая, тем самым, либидо. К тому же, у многих женщин он вызывает нарушение менструального цикла и возникновение ряда гинекологических заболеваний, являющихся следствием этого.
- **Алкоголь**. Его действие аналогично действию кофеина.
- **Чрезмерно жирная и соленая пища**, а также сладкое и жареное. После подобного обеда или ужина любые афродизиаки будут просто бессильны.

Что еще нужно знать о продуктах-афродизиаках

Для того чтобы максимально ощутить их эффект, необходимо правильно их подбирать. Ведь одни из них воздействуют только на женщин, другие – только на мужчин, а третьи - и на мужчин, и на женщин.

Мысль о том, что во всем нужно знать меру, особенно актуальна в отношении афродизиаков. Так, например, небольшое количество вина возбуждает. Но превышенная доза, наоборот, притупляет желание.

Все грибы считаются афродизиаками, однако при их употреблении преимущество лучше всего отдавать трюфелям и сморчкам.

Кулинары утверждают, что блюдо-афродизиаки могут приготовить все желающие. Главное, сделать это с любовью. И... добавить небольшое количество специй, обладающих возбуждающим эффектом, а именно: корицу [11], ваниль, мускат или имбирь.

Литература

1. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
2. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
3. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
4. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
5. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84

6. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Арбуз (лат. *Citrullus lanatus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 44-56. DOI: 10.59316/.vi9.50
7. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Имбирь (лат. *Zingiber*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
8. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
9. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
10. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
11. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Корица: научно обоснованная польза для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

DASH diet - history, scientific evidence, proven health benefits, advantages and disadvantages, dietary advice

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Получено 27.06.2020

Abstract: The existence of special foods that can make the sexual life of both sexes brighter and more intense has been known since time immemorial. This knowledge was carefully kept and passed on from generation to generation. Despite the fact that in the past they were available only to a few - nobles and priests, nowadays almost everyone can familiarize themselves with their list. What is needed for this? Desire and... 10 minutes of free time.