Питание для здоровья предстательной железы – полезные и опасные продукты, рекомендации

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

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

Реферат. Предстательная железа мужчины (простата) – является непарным андрогенозависимым органом, расположенным чуть ниже мочевого пузыря. Охватывает со всех сторон мочеиспускательный канал, выбрасывая в него (во время эякуляции) такие вещества, как иммуноглобулины, ферменты, витамины, а также лимонную кислоту и ионы цинка, необходимые для нормальной жизнедеятельности сперматозоидов.

Секрет предстательной железы, также участвует в разжижении эякулята. Предстательная железа достигает своего полного созревания только к 17 годам.

Ключевые слова: предстательная железа, описание, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации, народные средства

Общие рекомендации

Для правильного функционирования предстательной железы, необходимо ежедневно употреблять продукты, содержащие важные для мужской железы витамины и микроэлементы. В этом случае эякулят будет содержать полный набор веществ, необходимых для нормального оплодотворения.

Также, желательно избегать тех продуктов, которые могут оказать негативное воздействие на секрет простаты. К таковым можно отнести: избыток жиров, углеводов и продуктов, вызывающих нарушение деятельности железы.

Продукты полезные для простаты

Для функционирования предстательной железы необходимы следующие продукты:

1. **Яйца**. [1] Благодаря содержащемуся в них лецитину, влияют на полноценное развитие предстательной железы, которое заключается в сбалансированном производстве секрета половой железы.

2. **Говядина**, **рыба** и **птица**. Полноценный источник белка [2]. Участвуют в синтезе иммуноглобулинов (специальных белков).
3. **Тыквенные семечки**. Содержат большое количество провитамина А [3], витамин Е, а также, незаменимый для простаты микроэлемент – цинк.
4. Оливковое и подсолнечное масло. Хороший источник витамина **Е [4]**. Необходимо для сбалансированного состава полового секрета.
5. Цитрусовые. Повышают иммунитет, отвечают за поддержание уровня кислотности эякулята.
6. **Грецкие орехи**. [5] Стимулируют обмен веществ. Участвуют в создании секрета предстательной железы. Содержат железо, кальций, фосфор, а также цинк и витамины С и Е.
7. **Устрицы**, **мидии**, рапаны. Благодаря содержащимся в них витаминам и микроэлементам, являются хорошим источником незаменимых веществ необходимых для нормального сперматогенеза.
8. **Миндаль**. Является отличным источником белка. Содержит кальций, магний, калий, цинк и фосфор [6]. Кроме того, содержит такие витамины как: витамины группы В [7], витамин Е и фолиевую кислоту.
9. **Гречка**. [8] Благодаря содержащимся в ней восьми незаменимым аминокислотам, также необходима для нормальной жизнедеятельности простаты.

Народные средства нормализации работы простаты

Для предупреждения воспаления простаты (также называемое простатитом), необходимо сочетание таких процедур, как бег, массаж, душ на область промежности, упражнения Кегеля. Но самое главное, это питание, включающее в себя употребление большого количества тыквенных семечек, **морской капусты** и орехов.

Очень хорошие результаты в профилактике простатита оказывает регулярное употребление **кефира** с отрубями.

Также, необходимо увеличить в рационе такие овощи как **свекла [9]**, морковь [10], сельдерей и пастернак.

Вредные продукты для простаты

• **Поваренная соль**. Вызывая задержку влаги, повышает артериальное давление, что негативно сказывается на функционировании простаты.

• **Алкоголь**. Провоцирует дегенерацию долек предстательной железы. Вследствие этого происходит нарушение в качественном составе эякулята, который может стать нежизнеспособным. [9]

• **Копчености**. Обладая раздражающим действием, они оказывают негативное воздействие на функционирование предстательной железы. [10]

• **Пиво**. Из-за большого количества женских половых гормонов, часто вызывает гипертрофию предстательной железы.

Литература

1. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65

2. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
3. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
4. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, *4*(6). 10.59316/.vi6.33
5. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. Júglans régia). *Журнал здорового питания и диетологии*, *4*(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
6. Елисеева, Т. (2022). Фосфор (Р)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
7. 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
8. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. Fagopýrum). *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
9. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8
10. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2017). Способы приготовления пищи – от наиболее вредоного до самого полезного. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1). DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7

HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Получено 30.07.2020

Nutrition for prostate health - useful and dangerous products, recommendations

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Abstract: The male prostate gland (prostate) is an unpaired androgen-dependent organ located just below the bladder. It covers all sides of the urethra, releasing into it (during ejaculation) substances such as immunoglobulins, enzymes, vitamins, as well as citric acid and zinc ions necessary for the normal activity of sperm. Prostate secretion is also involved in the liquefaction of the ejaculate. The prostate gland reaches its full maturation only by the age of 17.