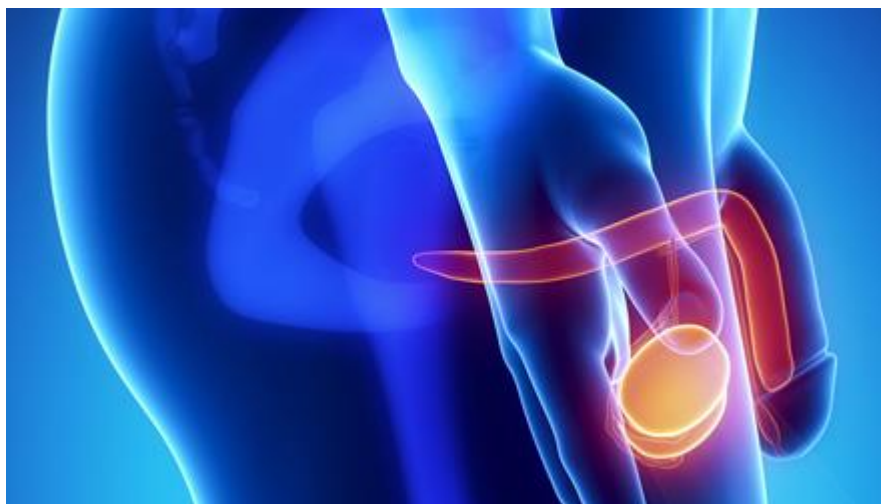




Питание для здоровья яичек – полезные и опасные продукты, рекомендации

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

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

Реферат. Яички (семенники) - парный мужской орган, отвечающий за выработку сперматозоидов. Кроме того, они являются источником полового гормона (тестостерона).

Яички находятся в мошонке. Это важно для нормального созревания сперматозоидов, поскольку температура для их созревания должна быть чуть ниже температуры тела. Яички расположены на разных уровнях. При этом, левое чуть ниже и больше правого.

В течение минуты в семенниках вырабатывается почти 50 тыс. сперматозоидов. Этот процесс длится с начала полового созревания и продолжается на протяжении всей жизни.

Мужская семенная жидкость состоит из 30 различных компонентов, в число которых входят такие вещества, как: фруктоза, калий, магний, цинк, медь, сера, кальций, витамины С и В12.

Поэтому, для нормального функционирования половых органов, необходимо полноценное питание, которое, в свою очередь, может обеспечить полноценное потомство.

Ключевые слова: яички, описание, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации, народные средства

Полезные продукты для яичек

1. **Кедровые орешки.** Содержат белок и полезные жиры класса Омега [1]. Кроме того, в их состав входит магний и цинк. Способствуют нормализации сперматогенеза.
2. **Цитрусовые.** Ответственны за повышение уровня сперматозоидов, а также их активности.
3. **Грецкие орехи.** [2] Содержат железо, кальций, фосфор, цинк, витамин С, калий, витамин Е. Улучшают обмен веществ и повышают мужскую силу.
4. **Устрицы.** Богаты железом, цинком, витаминами: А, В12 [3], С. Улучшают деятельность половой системы.
5. **Миндаль.** Содержит кальций, фосфор [4], цинк, калий, фолиевую кислоту, магний, витамины группы В, витамин Е. Хороший источник белка. Повышает активность сперматозоидов.

6. **Спирулина.** [5] Обладает противоопухолевой активностью. Богата фосфором, калием, натрием, витамином В3, бета-каротином.
7. **Морковь.** [6] В состав моркови входит бета-каротин, а также, калий [7] и фосфор. Обладает способностью связывать и выводить токсины. Улучшает сперматогенез.
8. **Люцерна.** Обладает тонизирующим, противовоспалительным действием. Содержит магний, калий, кальций, марганец и натрий. Выводит токсины. Усиливает половую активность.
9. **Кунжутные семечки.** Богаты кальцием, фосфором, железом, магнием, цинком [8], медью, витамином Е, фолиевой кислотой, а также полиненасыщенными кислотами. Регулируют уровень тестостерона.
10. **Сельдерей.** Обладает мочегонным действием. Содержит магний, калий, кальций [9] и витамин С. Улучшает сперматогенез.
11. **Гречиха.** [10] Богата фосфором, бета-каротином, витамином С, кальцием, магнием, цинком, марганцем. Содержит 8 незаменимых аминокислот.
12. **Мидии.** Богаты цинком, который делает мужские сперматозоиды не только активными, но и увеличивает их количество.

Общие рекомендации

Для сохранения нормального функционирования половых органов, необходимо **сбалансированное питание**, содержащее, по меньшей мере, 4-5 продуктов из перечисленных выше. Это обеспечит яички необходимым запасом питательных веществ, для осуществления своей жизнедеятельности.

Народные средства нормализации и очистки

Для стимуляции деятельности половых желез, можно воспользоваться следующими средствами:

- **Хвоя**

Издавна используется для лечения «половой слабости». Очень полезны сосновые почки и пыльца, собранные весной.

Хвою можно использовать в настоях и свежем виде.

Приготовление настоя: 50 гр. хвои заварить 200 мл. кипятка. Настоять в течение тридцати минут. Пить по две столовые ложки трижды в день после еды.

Хвою можно использовать и в свежем виде, съедая по 3 хвоинки в день, в течение месяца.

- **Кедровое молочко**

Очищенные кедровые орешки растолочь в ступке, постепенно добавить воду. Полученную белую жидкость, принимать по 50 гр. ежедневно, перед едой.

- **Напиток, улучшающий сперматогенез**

Необходимо взять траву спорыша и листья кипрея в равном количестве (по три столовые ложки). Добавить по две ст. ложки: **рябины** обыкновенной [11], корня радиолы розовой [12], шиповника [13] и корней солодки.

Отмерить 1 ст. ложку смеси. Залить кипятком (500 мл.), и настаивать в течение 2-х часов. Выпить в течение дня.

Вредные продукты для яичек

Мужчины часто даже не догадываются, что внешне безобидные продукты, при регулярном употреблении, могут нанести серьезнейший удар по их здоровью.

Итак, какие продукты вредны для мужского здоровья?

- **Жареное мясо и жареная картошка.** В продуктах, приготовленных методом жарки, содержатся транс-жиры, накапливающиеся в организме и вызывающие снижение уровня тестостерона. [14]
- **Всевозможные копчености и соленья.** Они вызывают отечность семенных канальцев, вследствие чего сперматозоиды испытывают трудности в перемещении. Также, они вызывают образование атипичных форм сперматозоидов. [15]
- **Алкогольные напитки** обладают аналогичным эффектом. Вызывают деформацию сперматозоидов.
- **Продукты, при изготовлении которых использовались технологии, направленные на улучшение внешнего вида, вкуса или увеличения длительности хранения.**

Литература

1. 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
2. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Juglans regia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
3. Елисеева, Т., & МIRONENKO, А. (2019). Витамин В12—описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 44-54. DOI: 10.59316/.vi7.38
4. Елисеева, Т. (2022). Фосфор (P)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
5. Елисеева, Т. (2021). Спирулина—польза для организма, противопоказания и инструкция по применению. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 40-44. DOI: 10.59316/.vi17.120
6. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
7. МIRONENKO, 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
8. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
9. МIRONENKO, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
10. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. *Fagopyrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
11. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Рябина (лат. *Sorbus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(14), 27-38. DOI: 10.59316/.vi14.88

12. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Родиола (Rhodiola). *Журнал здорового питания и диетологии*, (2), 26-30. DOI: 10.59316/.vi2.10
13. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. Rōsa). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
14. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2021). Еда для повышения уровня тестостерона. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 45-49. DOI: 10.59316/.vi16.106
15. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2017). Способы приготовления пищи – от наиболее вредного до самого полезного. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1). DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7

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

Получено 30.07.2020

Nutrition for testicular health - useful and dangerous products, recommendations

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Abstract: The testicles (testes) are a paired male organ responsible for the production of sperm. They are also the source of sex hormone (testosterone). The testes are located in the scrotum. This is important for the normal maturation of sperm, as the temperature for their maturation must be just below body temperature. The testicles are located at different levels. In this case, the left one is slightly lower and larger than the right one. Within a minute, the testes produce almost 50 thousand sperm. This process lasts from the onset of puberty and continues throughout life. Male seminal fluid consists of 30 different components, which include substances such as: fructose, potassium, magnesium, zinc, copper, sulfur, calcium, vitamins C and B12. Therefore, for the normal functioning of the genitals, a full nutrition is necessary, which, in turn, can provide a full-fledged offspring.