**Топ продуктов, необходимых для здоровья мужчины**

 Мужское здоровье имеет много составляющих. Это и занятие спортом, позитивное восприятие мира, полноценный отдых, воздержание от курения, не злоупотребление спиртными напитками и многое другое. И, одним из самых важных и ключевых компонентов мужского здоровья - есть правильное питание.

 Итак, продукты, которые будут описаны ниже, содержат полезные вещества, в которых больше всего нуждаются мужчины: омега-3 жирные кислоты, цинк, ликопин, магний, витамины группы В, антиоксиданты, витамин Е и др.

 Именно эти вещества поддерживают сексуальную функцию мужчин, защищают от рака простаты, снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, а также полезны для общего здоровья.

*Полезные свойства продуктов животного происхождения.*

***Мясо.*** Отдавайте предпочтение нежирной говядине, богатой белком, который выступает как строительный материал для мышц и железом, способствующим насыщению организма кислородом.

***Молочные и кисломолочные продукты***являются источниками белка, калия, кальция, лейцина – аминокислоты для укрепления мышц.

***Яйца*** содержат не только белок и железо, но также полные наборы необходимых организму микроэлементов.

*Морепродукты – важный источник аминокислот и микроэлементов.*

***Морепродукты*** (лосось, форель, скумбрия, сельдь, сайра, креветки, анчоусы, крабы). Содержат необходимые минералы такие как цинк и селен, которые необходимы мужчинам для синтеза тестостерона. Помимо этого в жирной рыбе содержаться незаменимые жирные кислоты омега-3 и омега-6, которые также участвуют в синтезе тестостерона и необходимы в формировании мужского здоровья.

*Злаки – источник клетчатки.*

***Каши*** (овсяная, гречневая, пшенная, перловая). Помимо богатого витаминно-минерального состава зерновые культуры содержат клетчатку, которая активирует обмен веществ, улучшая процесс пищеварения, а также препятствуют развитию атеросклероза, являющегося виновником инфарктов и других сердечно-сосудистых заболеваний.

*Овощи – забота о сердечно-сосудистой системе.*

***Помидоры****.* Входящий в состав томатов ликопин предотвращает развитие заболеваний сердца и сосудов, рака простаты.

***Брокколи****.* Кладезь калия, витамина С, бета-каротина и фитоэлемента под названием сульфорафан, который помогает в профилактике рака простаты, толстой кишки, а также рака мочевого пузыря.

 ***Краснокочанная капуста****.* Она содержит антиоксиданты, препятствующие развитию болезни Альцгеймера и склероза.

*Фрукты и ягоды – вкусная забота о мужском здоровье.*

***Фрукты****.* Из фруктов следует выбирать бананы и гранат. Употребление в пищу бананов будет способствовать регулированию нервной системы и кровяного давления. Такой продукт, как гранат оберегает предстательную железу, в результате чего снижается риск раковых заболеваний. Также данный фрукт сильно стимулирует потенцию.

***Ягоды*** богаты Витамином С и антиоксидантами. Они улучшают функционирование головного мозга и содержат множество антиоксидантов, которые уменьшают риск возникновения различных видов рака.

 *Орехи и семечки – природный афродизиак.*

***Орехи*** (грецкий орех, миндаль, фисташки, арахис, кедровый орех) содержат витамины, минералы, растительный белок, клетчатку, эфирные масла, которые благотворно сказываются на потенции и на общем здоровье мужчин.

 ***Семечки.*** Самыми полезными считаются тыквенные семечки. Они содержат витамин E, а также цинк, жирные кислоты омега-3 и омега-6. Витамин E замедляет старение клеток, является антиоксидантом, укрепляет стенки сосудов и способствует рассасыванию тромбов.

 *Зелень – кладезь микроэлементов.*

Из зелени полезны шпинат, петрушка, сельдерей, укроп и др. Шпинат содержит магний, который улучшает кровообращение. Петрушка и сельдерей содержат цинк, магний, кальций, калий, способствуют повышению потенции.