

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

10 przykazań chińskiej diety zdrowego mężczyzny

✘ Dla zachowania pełni sił i zdrowia mężczyzna powinien stosować się do zaleceń dietetycznych chińskiej medycyny. Co należy jeść? Czosnek, soję, pomidory, ostrygi, marchew, jajka, ryby morskie, pieczywo pełnoziarniste. A na koniec popić to zieloną

herbatą i czerwonym winem.

Zalecenia tradycyjnej chińskiej medycyny potwierdzają badania nauki zachodniej, ponieważ w większości wymienionych produktów spożywczych znajdują się cenne dla organizmu składniki odżywcze i substancje wpływające korzystnie na zdrowie człowieka.

Czosnek ma silne działanie antybakteryjne i nazywany jest z tego powodu zabójcą chorób. Poprawia również wydolność fizyczną i stymuluje akcję serca.

Soja zawiera roślinne hormony, które zapobiegają rakowi prostaty. Poza tym ma również korzystne działanie na odbudowę tkanki kostnej.

Pomidory są bogate w witaminę C, która pomaga w regeneracji kolagenu, tkanki kostnej i wzmacnia naczynia krwionośne.

Ostrygi znane są, jako afrodyzjak i podnoszą wydolność seksualną. Nasienie męskie zawiera bardzo dużo cynku i jego niedobory w organizmie jest przyczyną małej ilości i złej jakości spermy. Jedna ostryga zawiera 15 mg cynku i zapewnia dzienne zapotrzebowanie na ten minerał przez mężczyznę. Poza tym ostrygi mają duże ilości glikogenu i tauryny, które są korzystne dla funkcjonowania wątroby.

Marchew jest bogata w potas, który obniża ciśnienie krwi. Błonnik tego warzywa jest bardzo ważny dla układu trawiennego. Ponadto beta-karoten może zamienić się w witaminę A, która wzmacnia system immunologiczny i zapobiega powstawaniu nowotworów.

Jajka mają dużo zdrowych odmian tłuszczów i lecytyny. Organizm ludzki łatwo przyswaja, jaka i zamienia je na aminokwasy.

Ryby morskie bogate są w tłuszcze omega 3, które wpływają bardzo korzystnie na układ krążenia krwi i zapobiegają powstawaniu złego cholesterolu. W efekcie przeciwdziałają powstawaniu skrzepów i skurczów serca.

Pieczyczo pełnoziarniste ma kompletny zestaw węglowodanów; może zwolnić wydatek energetyczny i ma również właściwości uspokajające.

Zielona herbata jest bogata w witaminę C, przez co jest silnym antyutleniaczem, zapobiegającym przeziębieniom. Zawiera również różne kwasy asparaginowe i glutaminowe, które uważane są za substancje opóźniające efekt starzenia komórek i zwiększają odporność organizmu. Dzięki lekkiemu działaniu moczopędnemu, zielona herbata obniża ciśnienie krwi.

Polifenole zawarte w skórkach winogron przedostają się do czerwonego wina i przez to obniżają ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego. Dodatkowo ten szlachetny trunek obniża poziom cholesterolu i zapobiega miażdżycy.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/14737.html>



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

[Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

[Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

[Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy