

[Akceptuję](#)

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](#)

Cytrusy chronią przed zaburzeniami erekcji



Przed zaburzeniami erekcji chronią mężczyzn produkty zawierające duże ilości flawonoidów, takie jak owoce cytrusowe i czerwone wino - wykazały po raz pierwszy badania opublikowane przez „Daily Mail”.

Podobne efekty można uzyskać spacerując co najmniej 5 godzin tygodniowo. A jeszcze lepsze efekty daje łącznie odpowiedniej diety z większą aktywnością fizyczną.

Specjaliści Harvard University oraz University of East Anglia przez ponad 30 lat obserwowali zachowania zdrowotne oraz stan zdrowia ponad 50 tys. mężczyzn w średnim wieku. W tym okresie stwierdzono zaburzenia erekcji u co trzeciego obserwowanego mężczyzny. Jednak o 10 proc. rzadziej one występowały u tych z nich, którzy częściej spożywali produkty zawierające flawonoidy, substancje o silnych właściwościach przeciwutleniających.

Flawonoidy występują głównie w owocach, szczególnie owocach cytrusowych, a także w warzywach (pomidorach, papryce i brokułach), roślinach strączkowych (np. w soi) oraz herbacie, yerba mate i czerwonym winie.

Główna autorka badań Aedin Cassidy podkreśla, że wcześniej było wiadomo, że flawonoidy zmniejszają ryzyko cukrzycy oraz chorób sercowo-naczyniowych, dzięki czemu chronią przez zawałami serca i udarami mózgu. Po raz pierwszy wykazano jednak, że chronią mężczyzn również przed zaburzeniami erekcji.

Najlepsze efekty daje większe spożycie przeciwutleniaczy w połączeniu z częstymi spacerami, co najmniej 5 godzin tygodniowo. Ryzyko zaburzeń erekcji zmniejsza się wtedy o 21 proc.

Zaburzenia erekcji powodowane są na ogół zmianami miażdżycowymi w naczyniach doprowadzających krew do prącia. U niektórych mężczyzn mogą być pierwszym objawem postępującej miażdżycy i choroby sercowo-naczyniowej.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24774.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy