

С основными принципами оздоровления рациона понятно, но вы наверняка слышали об употреблении определенных продуктов именно **для мужского здоровья**, и это не миф.

ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ БЕЛКА

Несомненно, мужскому организму нужно чуть больше **БЕЛКА** в рационе, чем женскому, – не только для поддержания мышечной силы, которая как минимум на 10% выше, чем у женщин, но и для производства мужских половых гормонов. В частности, тестостерон отвечает за потенцию, общую активность, стрессоустойчивость, хорошее физическое и эмоциональное состояние. Для получения полноценного белка в ежедневном мужском меню должна быть птица, рыба, красное мясо (не каждый день), яйца, крупы, бобовые, орехи.

ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ЦИНКОМ

Кроме того, это продукты, богатые **цинком**. Для этого употребляйте красное мясо, говяжью печень, морепродукты, тыквенные семечки, орехи, гречку, рис, бобовые. Цинк нужен для качественного сперматогенеза, регулярной потенции и здоровья предстательной железы. Проявления недостатка цинка у мужчин: повышенная утомляемость, частые простудные заболевания, высыпания на коже, избыточный вес (сопряженный с повышенным уровнем холестерина и сахара крови). Наличие хронических заболеваний может приводить к недостатку цинка. Помните, что употребление цинксодержащих продуктов вместе с чаем, кофе, алкоголем значительно снижает усвоение этого микроэлемента.

ОБЕСПЕЧЬТЕ ПОСТУПЛЕНИЕ АНТИОКСИДАНТОВ

Обеспечьте поступление **АНТИОКСИДАНТОВ** (витаминов А, С, Е, селена), витаминов группы В, фолиевой кислоты – для борьбы со свободными радикалами. Они, в свою очередь, накапливаясь в организме, повышают риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. С этой целью не пренебрегайте свежими ягодами, желтыми и оранжевыми овощами и фруктами, зеленью и зелеными листовыми овощами.

ЕШЬТЕ ТОМАТЫ

Наверняка, многие слышали о пользе употребления **томатов** для мужского здоровья. Действительно, в них много **ЛИКОПИНА** – вещества, обладающего антиканцерогенным действием в отношении рака простаты. Конечно, это не панацея, и одними

томатами сыт не будешь, но если учесть, что они являются одновременно с этим источником витаминов, микроэлементов и органических кислот, то почему бы не иметь их в виду при составлении рациона.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ФАСТ-ФУДА!

От чего нужно отказаться в первую очередь – это от фаст-фуда и всего, что содержит в большом количестве сочетание жиров/трансжиров и простых углеводов. Такие продукты способствуют отложению жира в области груди и живота. При таком типе ожирения страдает не только фигура, избыточный жир работает как эндокринная железа и вырабатывает женские гормоны. В этом случае у мужчины увеличиваются грудные железы (гинекомастия) и подавляется сексуальная активность. Также абдоминальное ожирение имеет тесную связь с нарушением углеводного обмена из-за снижения чувствительности к инсулину, повышением холестерина и артериального давления.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ!

Алкоголь старайтесь не употреблять! Любой алкогольный напиток содержит этиловый спирт, употребление которого связано с развитием зависимости. Процесс развития зависимости не зависит от воли человека, приводя не только к проблемам со здоровьем, но и к необратимым изменениям личности, несчастным случаям, непоправимым происшествиям. Выбирайте здоровые виды досуга – путешествия, спорт, бильярд с друзьями, любимую музыку или фильм – которые позволяют расслабиться и сохранить трезвый взгляд на жизнь!

ИТАК, ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ – ЭТО РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ С ДОСТАТОЧНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ БЕЛКА И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ, ОТКАЗ ОТ ФАСТ-ФУДА И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ!

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ОБРАЩАЙТЕСЬ В КАБИНЕТ/ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ВАШЕЙ ПОЛИКЛИНИКИ, В ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ИЛИ К ВРАЧУ-ДИЕТОЛОГУ.



Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ»
г. Киров, ул. Герцена, 49, тел. (8332) 38-90-17
<http://prof.medkirov.ru>, <https://vk.com/cmpkirov>
2020 год



**ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ**
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ для мужского здоровья



Не секрет, что мужчины менее склонны к правильному питанию, чем женщины. Кроме того, среди представителей сильной половины человечества больше тех, кто курит и злоупотребляет алкоголем, при этом приверженность мужчин к прохождению профилактических осмотров и лечению – низкая.

Как результат, в среднем российские мужчины живут на 10 лет меньше, чем женщины.

По итогам исследования здоровья россиян в 2017 году, которое было проведено в 13 регионах РФ, основными факторами риска являются: артериальная гипертензия – ею страдают 44% респондентов, низкая физическая активность (38,8%) и ожирение (29%). **Распространенность ожирения у мужчин с 1993 по 2013 годы увеличилась практически в три раза**, – отмечает главный внештатный терапевт Минздрава РФ Оксана Драпкина, – это потащило за собой распространенность артериальной гипертензии. Сегодня гипертония – не только женская, но и мужская болезнь!

Учитывая исследование рекламы пищевой продукции, которое также проводилось в 2017 году, сегодняшние ролики нацелены на детей и мужчин. Видеосоюжеты с брутальными ломтями колбасы, сочными колбасками-гриль, безалкогольным пивом рассчитаны именно на мужчин.

Неправильное питание вкупе с низкой физической активностью приводит к тому, что ожирение сегодня стало именно мужской проблемой, что повлекло за собой еще и рост заболеваемости сахарным диабетом 2 типа.



Дорогие мужчины, если вы готовы внести изменения в свой образ жизни, начните с питания! Основные принципы здорового рациона актуальны как для женщин, так и для мужчин. Подружитесь с этими правилами, позволяя себе изредка праздничные дни.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО РАЦИОНА

- 1** Выбирайте дробное питание (3-4 раза в день), сократите объем порции, откажитесь от перекусов. Обязательно завтракайте, ужинайте за 3 часа до сна.
- 2** Отдавайте предпочтение нежирному мясу, курице, рыбе, нежирным кисломолочным продуктам, сырым овощам и фруктам (кроме бананов, винограда), зелени, ягодам, крупам (кроме манной), цельнозерновому хлебу, макаронам из твердых сортов пшеницы. 2-3 раза в неделю употребляйте рыбу, особенно жирную, она содержит омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты, необходимые для предупреждения атеросклероза. Также источниками омега-3-ПНЖК являются льняное масло и льняное семя, добавляйте их в салаты, а для тушения подойдет оливковое масло.
- 3** Выбирайте блюда, приготовленные путем тушения, запекания, на пару.
- 4** Сократите употребление жирного мяса, особенно переработанного (в т.ч. колбасных изделий, паштетов, холодцов), копченых продуктов!

Сами по себе мясopодукты являются источником неблагоприятных в канцерогенном отношении соединений: насыщенных жиров, пищевого железа, гормонов.

КАНЦЕРОГЕННОСТЬ МЯСА ПРИ ЖАРКЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ В 10 РАЗ – РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЖАРЕНОЙ МЯСНОЙ ПИЩИ В РАЗЫ ПОВЫШАЕТ РИСК ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ

Насыщенные жиры провоцируют рак толстого кишечника, простаты. Железо всасывается в тонком кишечнике лишь на 20-25%, остальное поступает в толстый кишечник, где образуются сложные для усвоения комплексы, оказывающие негативное влияние. Избыток красного мяса снижает перистальтику кишечника, чем еще увеличивается время воздействия негативных веществ.

Копченые мясные и рыбные продукты содержат полициклические углеводороды, в т.ч. бензпирен, канцерогенность которого давно доказана! Например, 50г копченой колбасы содержит такое количество бензпирена, как дым от пачки сигарет, а банка шпрот – как дым от 60 пачек сигарет. Жареные мясные продукты или приготовленные с помощью копчения не стоит употреблять регулярно, помните об этом!

5 Максимально сократите употребление продуктов, содержащих сахар и муку высшего сорта, откажитесь от трансжиров!

Трансжиры вы узнаете на этикетке продуктов как: маргарин, гидрогенизированный жир, гидрогенизированное растительное масло, кулинарный жир, растительный жир, фритюрный/кондитерский жир, заменитель молочного жира, заменитель масла какао и др. Трансжиры – это искусственно измененные молекулы растительных масел, которые встраиваются в мембраны клеток, нарушая их проницаемость, вызывая повреждения клеточных структур. В нашем организме нет ферментов, которые участвуют в распаде трансжиров на усваиваемые мономеры, что приводит к накоплению этих ненужных веществ в организме. Многие ученые в США говорят о связи постоянного употребления трансжиров и развития онкологических, сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний. В некоторых странах Европы трансжиры запрещены для продажи, чего нет пока в нашей стране.



6 Сократите употребление соли – не более 5г в сутки, включая соль во всех блюдах и продуктах. Избыток NaCl в рационе повышает риск болезней системы кровообращения, приводит к отекам и препятствует снижению веса.

7 Пейте достаточное количество воды. Если нет противопоказаний, из расчета 30 мл. на 1 кг идеальной массы тела.