

Как остаться мужчиной? Шесть домашних рекомендаций

Наши мужские качества зависят от содержания в организме тестостерона. Медики считают, что в норме его должно быть от 300 до 1000 нанограмм на децилитр. Но после сорока лет уровень мужского гормона медленно, но неуклонно снижается, примерно до двух процентов ежегодно.

Чем это грозит? Не только снижением полового влечения и эректильной дисфункцией. К этим широко известным последствиям недостатка тестостерона надо добавить снижение массы костей и мышц, а также ухудшение познавательных способностей.

При наличии перечисленных симптомов следует обратиться к эндокринологу для проведения анализа. Если показатели содержания гормона окажутся ниже нормы, врач назначит лечение. Но в пограничных случаях, когда снижение незначительно, вполне могут помочь домашние средства, эффективность которых подтверждена исследованиями.

1. Жиры

Специалисты Лаборатории исследований человека из университета в Коннектикуте утверждают, что для поддержания здорового уровня тестостерона мужчина должен получать из жиров 35-40% энергии. А снижение доли ниже 10% – верный путь к существенному уменьшению количества тестостерона в организме.

Не все жиры одинаково полезны или вредны. Для сердца лучше, если калории будут поступать из мононенасыщенных жиров и жирных кислот ряда омега-3. Их источники – орехи, оливковое, рапсовое и арахисовое масло, жирные сорта рыбы, такие как лосось, скумбрия, тунец.

2. Белок

необходим для поддержания и наращивания мышечной массы и сжигания жиров.

Последователи вегетарианского питания полагают, что растительный белок вполне может заменить животный. Но исследования показывают, что замена неполноценна с

точки зрения сохранения в организме тестостерона. Низкобелковая диета ведет к снижению уровня гормона, а у спортсменов, питающихся мясом и рыбой его уровень выше, чем у коллег, ограничивающихся молочными продуктами и яйцами.

Для того, чтобы содержание тестостерона оставалось в норме, обязательно включайте в свой рацион постное мясо и жирную рыбу.

3. Калории

В наше время модно подсчитывать калории, поступившие в организм с пищей, полагая их ответственными за лишний вес и сопровождаемые им неприятности. Но снижение калорийности пищи ведет и к снижению уровня тестостерона.

4. Алкоголь

враг мужчины. Он подавляет синтез тестостерона в организме. Это убедительно доказал эксперимент, проведенный в Нью-Йоркском медицинском колледже. Даже вполне умеренные дозы алкоголя, принимаемого ежедневно, существенно снижают уровень тестостерона в крови. Чтобы оставаться мужчиной, нужно отказаться от спиртного, или, как минимум, резко ограничить его употребление.

5. Физические упражнения

Общеизвестно, что умеренные физические нагрузки необходимы. Но для поддержания уровня мужского гормона полезны не все упражнения. Например, интенсивные нагрузки, такие как бег на длинные дистанции, снижают содержание тестостерона.

Напротив, тяжелая атлетика стимулирует выработку гормона, необходимого для наращивания мышечной массы. Не стоит ограничиваться отдельными мышцами. Чем больше групп мышц занято в тренировке, тем выше ее эффективность.

6. Сон

По мнению израильских ученых уровень тестостерона снижается при нарушениях сна, особенно при прерывании его быстрой стадии. Соблюдение гигиены сна не просто поможет выспаться и свежим отправиться на работу, но и поддержит уровень тестостерона на требуемом уровне.

Доброго здоровья.

Как остаться мужчиной

Автор: admin

17.04.2014 15:42 -

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)