

Лучшие 6 продуктов, повышающих уровень тестостерона

1. Креветки

Забросить сети в поисках морепродуктов – стопроцентный способ зарядиться витамином D, который тесно связан с

тестостероном. Ученые Гарвардского Института Общественного Здравоохранения (Бостон) пришли к выводу, что высокий уровень

витамина D в организме мужчины коррелирует с высокой секрецией тестостерона.

Эти открытия объясняют результаты научной работы, опубликованной в журнале «Медицина и Наука в Спорте и Тренинге». Ученые

обнаружили, что мужчины и женщины с высокой концентрацией витамина D в крови, как правило, обладают большей мышечной силой

верхней и нижней части тела. Итак, основная мысль в том, что если вы хотите развивать силу и мышцы, как профессионал, вам

не стоит смотреть на витамин D свысока.

К сожалению, многие люди испытывают дефицит витамина D в зимний период, и это может стать причиной резкого падения

секреции тестостерона.

Другие источники витамина D: жир печени трески, сельдь, лосось, сардины, скумбрия, органические куриные яйца.

2. Тыквенные семечки

Невзрачные тыквенные семечки – великолепный источник цинка, микроэлемента, который участвует в тысяче ферментных

процессов, протекающих в нашем организме, включая реакции, от которых зависит выработка тестостерона. Вряд ли стоит

удивляться результатам опубликованного в журнале «Диетология» исследования. Выяснилось, что мужчины с дефицитом цинка в

рационе страдают от пониженного уровня тестостерона.

Добавьте тестостероновые бустеры в виде тыквенных семечек в овсянку, йогурт и салаты, или измельчите их и добавьте в свой

протеиновый коктейль.

Другие источники цинка: устрицы, крабовое мясо, индейка, курица, бифштекс, зародыши пшеницы, кунжут, кешью, чечевица.

3. Кокос

Достойный палеолитической диеты кокос не только придаст вашему рациону привкус отпуска на тропических островах, но и

Лучшие 6 продуктов, повышающих уровень тестостерона поднимет тестостероновый счетчик до здоровых показателей. Объясняется это тем, что гигантский орех является источником

насыщенных жиров, которые участвуют в продукции тестостерона.

В исследовании, опубликованном в «Журнале клинической эндокринологии и метаболизма», ученые обнаружили, что здоровые

мужчины, которые с обычного рациона с высоким содержанием жиров (13% насыщенных жиров) переходят на низкожировую диету (5%

насыщенных жиров), сталкиваются со значительным падением уровня тестостерона.

Добавлять классический ресторанный стейк к протеиновому коктейлю мы вам не советуем, но рекомендуем на 10% увеличить в

своем рационе калории насыщенных жиров. Это поможет поднять уровень тестостерона без малейшего риска для здоровья

коронарных сосудов.

Другие источники насыщенных жиров: масло, жирные молочные продукты, говядина, баранина, красное пальмовое масло, шоколад.

4. Пшеничные отруби

Кто бы мог подумать, что ничем не примечательные пшеничные отруби положительно влияют на уровень тестостерона? Между тем,

богатые клетчаткой отруби пшеничных зерен являются прекрасным источником магния. Проведенное турецкими учеными

исследование показало, что люди, получающие с пищей больше магния, обладают большим уровнем циркулирующего тестостерона.

Следует отметить, что магний эффективнее повышал уровень тестостерона в комбинации с высокоинтенсивным тренингом.

Магний необходим для сотен биохимических реакций, протекающих в нашем организме, и одной из таких реакций является синтез

тестостерона. Вы можете поднять долю пшеничных отрубей в своем рационе, добавляя их в овсянку, блины, оладьи и протеиновые

коктейли.

Другие источники магния: какао порошок, миндаль, цельнозерновые крупы, овсяные отруби, семечки подсолнечника, арахисовое

масло, бобы.

5. Сыр рикотта

Основа лазаньи является одним из лучших источников сывороточного протеина из молочных продуктов, что делает ее полезной

Лучшие 6 продуктов, повышающих уровень тестостерона

для парней и девушек, заинтересованных в мышечном росте. Недавнее исследование, проведенное медиками из Университета

Коннектикута, показало, что в организме испытуемых, которые принимают сывороточный протеин, уровень гормона стресса

кортизола во время силового тренинга повышается в меньшей степени.

Сыворотка – это фракция молочного протеина, особенно богатая аминокислотами с разветвленными цепями. Считается, что они

подавляют выработку кортизола во время интенсивного тренинга. Это ценное свойство, учитывая, что кортизол может

препятствовать синтезу половых гормонов, подрывать секрецию тестостерона и способствовать отложению жиров.

Другие источники сывороточного белка: порошок сывороточного протеина, молоко, йогурт, кефир.

6. Клубника

Ароматные ягоды клубники богаты витамином С, который благотворно влияет на спортивные результаты. Прием этого

антиоксиданта в высоких дозах сопровождается снижением секреции кортизола в ответ на изнурительные тренировки.

Кортизол – катаболический гормон, секретлируемый надпочечниками в ответ на стрессовые ситуации, в том числе в ответ на

интенсивный тренинг. К сожалению, кортизол соперничает с тестостероном и в высокой концентрации подавляет выработку

последнего, уменьшая его анаболическое действие.