

Продукты разрушающие твой тестостерон

№1. Алкоголь.

Чем выше в крови содержание алкоголя, тем ниже уровень тестостерона. Для мужчин, в этом плане, самым вредным напитком

является пиво. Оно содержит в себе женские половые гормоны, под название фитоэстрогены. И как раз, всем знакомый «пивной

живот», является первым признаком женского ожирения.

№2. Табак.

Вред курения для уровня тестостерона заключается в том, что приводит к сужению сосудов, что в свою очередь приводит к

ухудшению кровоснабжения половых органов. Думаю, не нужно объяснять чем вреден слабый кровяной поток...

№3. Копченые продукты.

В копченых продуктах содержится копильная жидкость, вызывающая токсическое поражение тканей яичек – желез, которые

производят 95% тестостерона в организме человека. Не так сильно снижают выработку тестостерона продукты горячего копчения,

так как при их приготовлении время воздействия дыма на пищу минимальное, соответственно нужно воздерживаться от продуктов

холодного копчения.

№4. Газированные напитки.

Суть действия этих продуктов на снижение выработки тестостерона заключается в том, что из-за повышенного содержания

кофеина и сахара, они могут приводить к обезвоживанию организма. Вообще сахара можно потреблять мужчине не более 6 чайных

ложек в стуки. И это не просто в чай бросать, а в сумме со всех продуктов питания, содержащих сахар.

№5. Жирное молоко.

В особенности натуральное, так как оно содержит естественный коровий эстроген. Полезным такое молоко, даже в больших

количествах, будет для детей и женщин.

№6 Хлебобулочные изделия.

Продукты разрушающие твой тестостерон

Уровень мужского гормона снижают: сахар, кислоты, дрожжи. Здесь исключением является ржаной или отрубной хлеб, в этих

сортах хлеба содержится витамин В, он весьма необходим для стабильной эрекции.

№7. Фастфуд.

Питание в фастфудах весьма неблагоприятно сказывается на всей пищеварительной системе, а также на гормональном фоне.

№8. Растительное масло.

Не все растительные масла снижают выработку тестостерона у мужчин. Главное во всем соблюдать меру. Для полноценного

получения омега3-жирных кислот, достаточно употреблять до 5 ложек в день. Полезными для выработки тестостерона будут:

ореховое, оливковое и кунжутное. Эти растительные масла повышают выработку тестостерона у мужчин. А вот льняное и

кукурузные наоборот снижают его выработку.

№9. Соя, бобовые.

В состав этих продуктов питания входят аналоги женских половых гормонов – фитоэстрогенов, которые снижают выработку

тестостерона. Если потреблять их в малых количествах, то они безвредны, так как содержат белок. Но использовать его как

замену мяса не подойдет для мужчин. В бобовых не содержится полноценный набор аминокислот, что тем самым угнетает

выработку мужского полового гормона.

№10. Продукты с повышенным холестерином.

Жирное мясо и животные жиры – основные источники холестерина. Но сам холестерин не вреден. Точнее не все его виды, вредны

пептиды пониженной плотности, они могут забивать кровеносные сосуды, налипая на их стенках. А вот как раз пептиды

повышенной плотности участвуют в синтезе тестостерона. Чтобы не сильно заморачиваться, избегайте повышенного содержания

тестостерона в организме, точнее продуктов с повышенным его содержанием.

№11. Кофеин, растворимый кофе.

Продукты разрушающие твой тестостерон

Мужчине полезно употреблять нерастворимый кофе в количестве одной чашки, максимум двух. Кофеин, содержащийся в кофе,

уничтожает свободный тестостерон в организме.

№12. Сахар.

Сахар провоцирует выработку инсулина, который, в свою очередь инсулин снижает выработку тестостерона.

№13. Кухонная соль.

Излишки кухонной соли в организме мужчины могут привести к повышенному содержанию натрия, который снижает выработку

тестостерона в организме.