

СВЕТОФОР ЖЕЛАНИЙ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ

В ТРЕНДЕ ГЕНДЕРНОЕ ПИТАНИЕ. ГОРМОНАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ НИ У КОГО СОМНЕНИЙ НЕ ВЫЗЫВАЮТ, И ПИТАНИЕ, УЧИТЫВАЮЩЕЕ ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ, СЧИТАЕТСЯ НАИБОЛЕЕ АДЕКВАТНЫМ. МУЖСКИЕ ПИЩЕВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ (ПОВЫШАЮТ ПОЛОВУЮ ПРЕДПРИИМЧИВОСТЬ И СИЛУ), КАК И ЗАПРЕТЫ (СНИЖАЮТ АКТИВНОСТЬ И ЖЕЛАНИЕ), ЗАПОМИНАЕМ ЧЕРЕЗ СВЕТОФОР:



	ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТОВ	ЧТО ДЕЛАЕМ
●	Вредят мужской силе	Исключаем из рациона или резко ограничиваем
●	Не добавляют мужской силы (балласт)	Не увлекаемся и обязательно ведем строгий учёт съеденного
●	Способствуют укреплению мужской силы	Практически не ограничиваем ничем, кроме норм потребления, сезонных ограничений, разумного объёма съеденной пищи и калорийности

РЫБА И МЯСО	
	Копчености все, включая рыбные. Колбасы и им подобные мясные продукты и полуфабрикаты. Жир супов, бульонов, холодца обычно скапливается сверху, в холоде застывает и легко снимается.
	Свинина, супы и бульоны допускаются 1-2 раза в неделю, но только длительно вареные (не менее 2 часов) и в холодное время года.
	Мясо: нежирная говядина, баранина – печёные или длительно вареные (хаш, холодец и т.п.), сало, печень, почки, желудок, сердце. Индейка (но не бульон из неё!). Наибольшей «энергетической» составляющей обладают подвижные части птицы (лапки) и животных – хвосты и уши, а также так называемые «наружные почки» (яички) и пенис. Рыба и морепродукты: креветки, трепанги, мидии, устрицы... Особенно полезны «активные» части: голова, хвост и плавники рыбы, клешни крабов.

ЧЕГО ОПАСАЕМСЯ:

● Вопреки советам интернета по повышению сексуальных способностей, постоянное обильное употребление мяса со временем вызывает у мужчин обратный эффект (потенция снижается), организм закисляется: максимально – от дичи и телятины, минимально – от печёной баранины и говядины.

● Ощелачивание проводим лимоном без сахара, свеклой, сельдереем, луком латуком, свежими огурцами (только в сезон!), свежей капустой (при постоянно употреблении препятствует усвоению йода), свежими помидорами (не едим одновременно с мясом). При употреблении мяса гормоноиндуцированных животных возрастает вероятность нарушений синтеза тестостерона.

● Едим мясо не чаще, чем один раз в день и 4 раза в неделю, никогда не запиваем холодной водой и сладкими напитками. Даже не слишком строгие посты приветствуются, поскольку способствуют естественной детоксикации и ощелачиванию организма.

● Раки и устрицы закисляют организм значительно сильнее, чем рыба, особенно если она приготовлена на пару.

● Организм не может принять белка больше, чем ему необходимо. Лишний белок (более 1,5 г на 1 кг массы тела) станет ядом, поскольку не может быть «сожжён».

Так образуются шлаки – конечные продукты белкового обмена: мочевая кислота, мочевина, аммиак, креатинин и др., отрицательно влияющие на мужскую потенцию и на организм в целом. Избыток белка ведёт к преждевременному изнашиванию организма и старению тканей, накоплению избытка мочевой кислоты, возрастает опасность развития подагры и мочекаменной болезни.

Жиры мужчине нужны непременно. Без них не может нормально функционировать центральный регуляторный треугольник: нервная, иммунная и эндокринная системы. Они должны составлять примерно треть от общей калорийности рациона. В идеале треть всех жиров приходится на липиды животного происхождения (жирная морская рыба, сало). Ненасыщенные жирные кислоты (из растительных масел) нужны в построении биологических мембран, для нормальной проницаемости капилляров и контроля над содержанием в крови «плохого» холестерина.

Из них образуются простагландины, необходимые для мочеполовой системы (!), позитивно влияющие на гормональные железы, тормозящие процессы воспаления и аллергические реакции. Мужские половые гормоны и гормоны коры надпочечников (регулируют устойчивость к стрессу) – тоже липиды, поэтому полное исключение жира из рациона приводит к импотенции.

ЖИРЫ И МАСЛА	
	Отрицательно влияют на выработку тестостерона продукты, содержащие искусственные жиры – маргарины, растительное сало, кулинарные жиры – гидрированные. Сюда же относится фастфуд, чипсы, жирное мясо, мясные и рыбные консервы.
	Рафинированные дезодорированные растительные масла, качественное сливочное масло, бекон. Данные о вреде для мужчин рапсового и льняного масел противоречивы.
	Сало, неочищенные растительные масла (желательно холодного отжима), особенно оливковое и подсолнечное, масло грецкого ореха. Правильно перетопленное сливочное (коровье) масло в аюрведическом питании называется «ги».

ЧЕГО ОПАСАЕМСЯ:

● Не превышаем нормы потребления жиров – насыщенные жирные кислоты и «плохой» холестерин – главные виновники сосудистых бляшек. Атеросклероз у мужчин развивается раньше, чем у женщин, и повреждает не только сосуды сердца, но и заинтересованного органа. При подсчёте жировой нагрузки всегда учитываем «скрытые» жиры.

● Не смешиваем растительные и животные жиры в одном приёме пищи. Сливочное масло не едим с хлебом. Оно отлично усваивается с кашами на воде.

Сметана – враг печени и желчного пузыря. Чтобы избежать застоя желчи (полностью освободить желчный пузырь), пару раз в неделю едим сало, можно с чесноком (при желании, конечно).

СПЕЦИИ, ПРИПРАВЫ, ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ – УЛУЧШИТЕЛИ И УСИЛИТЕЛИ ВКУСА (не путать с БАДами!)	
	Маринады, любые острые и кислые приправы, усилители или улучшители вкуса, включая глутамат и нитрит натрия. Майонез, кетчупы, заводские соусы.
	Уксус, перец, карри, домашние (ресторанные) томатные соусы и майонез, горчица, мелкая поваренная соль «Экстра», в том числе йодированная.
	Имбирь, корица, мускатный орех, гвоздика, шафран, морская соль (особенно зимой), свежий или печёный горький перец, куркума. Очень полезны сельдерей и кориандр.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ЯЙЦА	
	Молоко, сметана, творог с нулевой жирностью, жирные сыры.
	Кисломолочные продукты в холодное время года (их энергетический потенциал нужно повышать специями, морской солью, свежей зеленью)
	Кисломолочные продукты летом или после употребления алкоголя. Творог (свыше 3 % жирности), брынза, нежирный сыр (всё – не чаще 3 раз в неделю), козий и овечий сыр (и брынза). Яйца (особенно полезны свежие сырые перепелиные), оптимально – 3 раза в неделю.

ЧЕГО ОПАСАЕМСЯ:

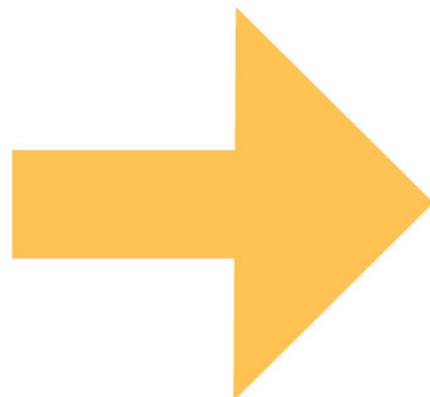
- Поджаренные желтки нагружают печень на порядок сильнее, чем варёные яйца. Для уменьшения вреда можно перед жаркой взболтать яйцо с мелко

нарезанными помидорами, луком, сладким или горьким перцем. Очень вкусная летняя детоксицирующая болтушка получается с мелко нарезанными свежими огурцами и лебедой – готовим на малом огне под крышкой.

ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ	
	Сырой или обжаренный арахис. Соя и продукты из неё снижают продукцию тестостерона.
	Сырой или обжаренный арахис. Соя и продукты из неё снижают продукцию тестостерона.
	Орехи: кедровые, грецкие, фисташки, миндаль, семечки.

ЧЕГО ОПАСАЕМСЯ:

- Следим за отсутствием плесени в орехах! Орехи и семечки очень калорийны и содержат много жиров! Не дружат со сладкими блюдами и вместе с ними отправляются в шлаки.

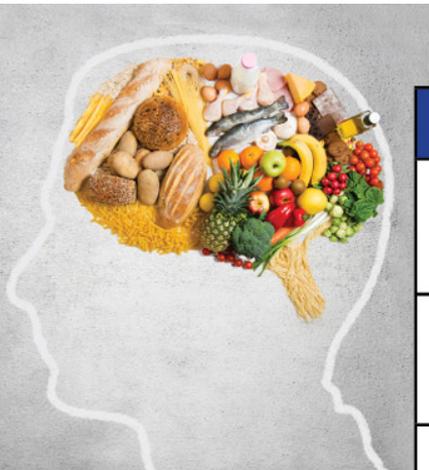


ОВОЩИ И ГРИБЫ	
	Картофель жареный. Зимой – свежие огурцы, помидоры, тропические фрукты.
	Кисломолочные продукты в холодное время года (их энергетический потенциал нужно повышать специями, морской солью, свежей зеленью)
	Свежие сезонные овощи. Печёные, быстро сваренные и тушёные овощи, особенно помидоры (в сезон), квашеная капуста, особенно с клюквой и тмином или кориандром. Грибы. Тыква. Свежая тёртая морковь (провитамин А усвоится только с небольшим количеством жира), можно с изюмом и мёдом. Особенно полезны все виды капусты после краткой термообработки: цветная (избыточное потребление увеличивает опасность подагры), белокочанная (в больших количествах уменьшает усвояемость йода), брюссельская капуста, брокколи.

ЗЕРНОВЫЕ И КРУПЫ	
	Любые каши на молоке, быстрые каши с добавлением сиропов, сахаров, крахмала, растительных жиров и ароматических веществ.
	Каши на воде: из белого риса (нельзя варить без предварительного замачивания и тщательной промывки), манная.
	Каши на воде: овсянка, ячневая, гречневая (нельзя есть одновременно с бараниной), пшённая (особенно из прокаленного или обжаренного на сухой сковороде пшена – удаляет отеки и выводит токсины), особенно с тыквой. Крупы для гарниров, которыми заменяем хлеб: коричневый рис (после предварительного замачивания и промывания), перловка, полба или спельта, киноа.

ЧЕГО ОПАСАЕМСЯ:

- Длинные углеводы должны составлять более половины суточного рациона, но избыток круп, особенно крахмалистых – фактор риска по диабету, и они калорийны. Крупной гарнир располагается на одной четверти тарелки, овощной – на половине, оставшуюся четверть займёт нежирное мясо, рыба, птица.



СЛАДОСТИ: ПРОСТЫЕ САХАРА И СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ	
	Сахарозаменители и простые сахара (глюкоза, сахароза), тортики, конфетки, молочный шоколад, козинаки, мороженое.
	Фруктоза, пищевые волокна, варенье и джемы, мёд, шоколад (можно есть только горький), пряники, сухари, хлебные палочки и хлеб. Халва. Мармелад, пастила.
	Сухофрукты качественные, особенно финики (источники серотонина – одного из гормонов счастья), абрикос, яблоко, груша, инжир. Печёные яблоки с мёдом. Ягоды (по сезону).

ЧЕГО ОПАСАЕМСЯ:

- Следим за отсутствием плесени в сухофруктах! Не употребляем «красивые» сухофрукты, которым сделан «макияж». Сезонные ягоды хорошо ощелачивают организм, но их не сочетаем с другой пищей, как и любые другие фрукты. Особенно полезны мужчинам вишня (нормализует свёртываемость крови), черника (влияет на сахарный обмен) и земляника (даёт энергию всей мочеполовой системе и выводит токсины).

НАПИТКИ	
	Чай и кофе с молоком, растворимый кофе, ликеры, пакетированные соки, шампанское, лимонады наводят ужас на механизмы продукции тестостерона.
	Чай, кофе, минеральная вода (в холодное время года), газированные напитки (в т.ч. вода!), квас, глинтвейн. Строго дозированно – виски, самогон (качественный). Резко ограничиваем весь алкоголь: пиво, вино, водку и проч.
	Свежевыжатые фруктовые и овощные соки, либо разбавленные, либо (желательно) с кубиками растаявшего льда (только из качественной воды). В чай и кофе зимой обязательно добавляем несколько крупинок специй – горошину перца, корицы, гвоздики, мускатного ореха. По утрам принимаем капельки – настойку лимонника или экстракт элеутерококка (не только бодрят, но и препятствуют преждевременному семяизвержению) и чай из ягод дерезы китайской (гармонизирует инь-ян), а на ночь – овсяный кисель с мёдом.

ЧЕГО ОПАСАЕМСЯ:

- Кофеин нарушает реакции биосинтеза тестостерона, особенно вреден растворимый кофе. Спиртное по мере алкоголизации организма провоцирует половые нарушения. К слову, имеются научные данные о нарушении эрекции и у 20-25-летних курильщиков (после отказа от курения эрекция у них самопроизвольно восстанавливалась).

- Алкоголь выводит из организма марганец – важнейший переносчик кислорода к клеткам. Его биологическая роль связана с обменом белков, углеводов, жиров: участвует в синтезе «хорошего» холестерина, важнейших жирных кислот, витамина С и в кроветворении – способствует лучшему усвоению железа. Марганец концентрируется в костях, печени, поджелудочной железе, головном мозге, почках и половых железах (!), участвуя в формировании и работе этих органов и соответствующих систем.

- Биодоступный марганец особенно актуален в питании межпозвоночных дисков и хрящей, которые не имеют прямого кровообращения. А, по данным сексопатологов, именно «пояснично-кресцовые» проблемы оказывают весьма негативное влияние на качество сексуальной активности даже молодых мужчин. Дефицит марганца связан и с неверными стереотипами питания, накоплением фосфатов в организме (лимонады, консервы, копчености и др.), плохой экологической ситуацией, психоэмоциональным перенапряжением и бездумным употреблением витаминно-минеральных комплексов, препятствующих его усвоению.

- Получить доступный марганец, имеющий сродство к организму, проще всего из цельного зерна (особенно пророщенного) и круп (особенно гречневой – 1,5 мг в 100 г) и бобовых, орехов и семечек, зелени; много его в шиповнике, бруснике и чёрной смородине (0,6 мг в 100 г), в качественном мумие («Шиладжите»). Часто упоминают в качестве источника марганца чай и кофе, но это сколько же их надо выпить, если в 100 г сухого (!) продукта содержится 1,3 мг...

ПИЩЕВОЙ СЕКРЕТ МУЖСКОГО УСПЕХА

Любая пища, приготовленная раньше, чем за 3 часа до употребления, как и разогретая в микроволновке и приготовленная из замороженных продуктов, энергетически пуста, точнее, «мертва». Значит, место в желудке она занимает, его объём увеличивает, массу тела добавляет, но энергии не даёт (а мужской энергии – и подавно!). Более того, такая еда мешает нормальному синтезу очень важных гормонов. В этом и состоит главный пищевой секрет!

Автор: Проф. Татьяна Леонидовна Киселева,
 Ведущий научный сотрудник НИИ питания РАМН,
 Президент НО «Профессиональная ассоциация натуротерапевтов»,
 Председатель Научного общества Профессиональной ассоциации натуротерапевтов,
 Зам. главного редактора журнала «Традиционная медицина»