







ГЕНДЕРНОЕ ПИТАНИЕ: МУЖСКОЙ СВЕТОФОР ЖЕЛАНИЙ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Гендерное питание сегодня очень популярно. 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 учет съеденного
	Способствуют укреплению Мужской Силы	Практически не ограничиваем ничем, кроме норм потребления, сезонных ограничений, разумного объема 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	<i>Здесь можно давать картинки, иллюстрирующие текст, а можно перенести сюда раздел «Чего опасаемся»</i>
	Свинина, супы и бульоны - допускаются 1-2 раза в неделю, но только длительно вареные (не менее 2 часов) и в холодное время года	
	<u>Мясо</u> : нежирная говядина, баранина, - печеные или длительно вареные (хаш, холодец и т.п.), сало, печень, почки, желудок, сердце. Индейка (но не бульон из нее!). Наибольшей «энергетической» составляющей обладают подвижные части птицы (лапки) и животных – хвосты и уши, а также так называемые «наружные почки» (яички) и пенис. <u>Рыба</u> и морепродукты: креветки, трепанги, мидии, устрицы... Особенно полезны «активные» части: голова, хвост и плавники рыбы, клешни крабов.	

Чего опасаемся:

- Вопреки советам Инета 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 печеной 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 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 «сожжен». Так образуются шлаки – конечные продукты белкового обмена: мочевая кислота, мочевины, аммиак, креатинин и др., отрицательно влияющие на мужскую потенцию и на организм в целом. Избыток белка ведет к преждевременному изнашиванию организма и старению тканей, накоплению избытка мочевой кислоты (возрастает опасность развития подагры и мочекаменной болезни).

Жиры и масла

Жиры мужчине нужны непременно. Без них не может нормально функционировать центральный регуляторный треугольник: нервная, иммунная и эндокринная системы. И 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.

	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 подсчете жировой нагрузки всегда учитываем «скрытые» жиры.
- Не смешиваем растительные и животные жиры в одном приеме 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 глутаминат 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 печеный 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 (все – 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 вареные яйца. Для уменьшения вреда можно перед жаркой взболтать яйцо с мелко нарезанными помидорами, луком, сладким или горьким перцем. Очень вкусная летняя детоксицирующая болтуня получается с мелко нарезанными свежими огурцами и лебедой – готовим на малом огне под крышкой.

Овощи и грибы

	Картофель жареный. Зимой - свежие огурцы, помидоры, тропические фрукты.	
	Свежие огурцы, помидоры, тропические фрукты – ограничиваем с осени до весны. Вареные (много углеводов) морковь и картофель (лучше только молодой и в мундирах, с укропом и морской солью).	
	Свежие сезонные овощи. Печеные, быстро сваренные и тушеные овощи, особенно помидоры (в сезон), квашенная капуста, особенно с клюквой и тмином или кориандром. Грибы. Тыква. Свежая тертая морковь (провитамин А усвоится только с небольшим количеством жира), можно с изюмом и медом. 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), пшенная (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. Крупяной гарнир располагается на одной четверти тарелки,

овощной – на половине, оставшуюся четверть займет нежирное мясо, рыба, птица.




Орехи и семечки

	Сырой или обжаренный арахис. Соя и продукты из нее – снижают продукцию тестостерона.	
	Арахис вареный (можно на пару), печеный (в составе блюд) или пропитанный свежим медом	
	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.




Сладости: простые сахара и сложные углеводы

	Сахарозаменители и простые сахара (глюкоза, сахароза), тортики, конфетки, молочный шоколад, козинаки, мороженое	
	Фруктоза, пищевые волокна, варенье и джемы, мед, 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. Печеные яблоки с медом. 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 свертываемость крови), черника (влияет на сахарный обмен) и земляника (дает 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 не растаявшего льда (только из качественной воды).	

<p>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 препятствуют преждевременному семяизвержению) и чай из ягод дерезы китайской (гармонизирует инь-ян), а на ночь – овсяный кисель с медом</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

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, психо-эмоциональным перенапряжением и бездумным употреблением витаминно-минеральных комплексов, препятствующих его усвоению.
- Получить доступный марганец, имеющий средство 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 черной 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 объем увеличивает, массу тела добавляет, но энергии не дает (а мужской энергии – и подавно!). Более того, такая еда мешает нормальному синтезу очень важных гормонов. В этом и состоит главный пищевой секрет!

Ведущий научный сотрудник ФГБНУ «НИИ питания»,
Председатель Научного общества
Профессиональной ассоциации натуротерапевтов
Проф. Киселева Татьяна Леонидовна