

Особенности питания для сохранения женского и мужского здоровья

Основные правила для сохранения репродуктивного здоровья, о которых важно помнить каждому – это вести здоровый образ жизни; предохраняться от инфекций, которые передаются половым путём (ИППП), если была вероятность заражения ИППП не заниматься самолечением, а обратиться за помощью к специалистам; следовать правилам личной гигиены - ежедневно соблюдать интимную гигиену и не менее двух раз в неделю принимать ванну или душ.

Неправильное питание может привести к разбалансировке гормонального статуса и нарушению репродуктивного здоровья. Курение и алкоголь невероятно вредят организму и категорически противопоказаны при беременности или ее планировании.

Для сохранения репродуктивного здоровья мужчин и женщин особое внимание необходимо уделять употреблению достаточного количества ряда витаминов:

витамин А — большая роль в выработке гормонов половой сферы;

витамин С — полезен для многих систем организма, повышает тонус и иммунитет;

витамин Е — при недостатке наблюдается риск невынашивания беременности у женщин, снижение выработки семенной жидкости у мужчин;

фолиевая кислота — играет важнейшую роль в предотвращении дефектов развития нервной системы плода в утробе матери.

Очень вредны для половой системы:

соль -вызывает отеки,особенно противопоказана при склонности женщины к предменструальному синдрому;

кофе, чай, шоколад -негативно влияют на ткань молочных желез, а большое количество вызывает перевозбуждение нервной системы;

сахар -повышает уровень инсулина в организме, из-за чего могут возникнуть различные воспалительные заболевания половых органов, а также вызывает перепады настроения;

алкоголь -нарушает функционирование яичников,негативно влияет на формирование яйцеклеток, вызывая их деструкцию.

Два вида напитков женщинам и мужчинам абсолютно противопоказаны: алкогольные и энергетические. В состав последних входят вещества, очень вредные не только для репродуктивной системы, но и для всего организма – кофеин, гуарана и т.д. Причем эти вещества содержатся в таких напитках в количествах, в ряде случаев превышающих терапевтические, т.е. лечебные. Эти вещества вызывают в организме стресс, гиперстимуляцию мозга, повышение давления, повышенную возбужденность, неадекватные реакции, приводят к неверной оценке своих физических возможностей и в итоге – к истощению организма. Следует отметить, что к энергетическим напиткам, как и к алкоголю, развивается привыкание.

Необходимо упомянуть о видах спортивных нагрузок, которые противопоказаны женщинам. Это мужские виды спорта, которые высушивают мышцы и убирают жировую ткань, такие как штанга, бодибилдинг и т.п. Они способствуют накоплению в женском организме мужских стероидных гормонов. Также противопоказаны женщинам очень сильные похудения, от них нарушается менструальный цикл. Это очень вредно для женской репродуктивной системы.

По обобщенным данным содержание жировой ткани у женщин должно быть: до 30 лет — 15-23%; от 30 до 50 лет — 19-25%; свыше 50 лет — 20-27%.

Специалисты утверждают, что полноценный белок - основа мужского здоровья. Белок - это необходимое сырье для строительства новых клеток и выработки ферментов и гормонов, в том числе и тестостерона. Диетологи рекомендуют мужчинам каждый день съедать не менее 30-50 грамм белка в каждый прием пищи, т.е. и на завтрак, и на обед, и на ужин. Основным источником - мясо, но не всякое, лучше всего молодая постная говядина, телятина, на втором месте - индейка, белое куриное мясо (без кожи), кролик, рыба, творог, сыры (не жирные), грибы, молочные продукты и бобовые. В орехах тоже содержится белок, но они очень калорийны. А вот свинину лучше исключить - в ней содержатся тугоплавкие жиры. С бараниной сложнее, все зависит от возраста - молодая нежирная ягнятина полезна, но чем старше был барашек, тем больше в мясе вредных жиров и ферментов.

Жарка в масле сводит на нет все полезные свойства и добавляет канцерогенов. А самая вредная посуда для жарки - вок (на малой площади достигается очень высокая температура, что повышает канцерогенность). Если же вам по каким-то причинам ограничили мясо (например, из-за подагры), то можно частично заменить его фасолью.

Соя содержит фитогормоны, сходные по составу с женским гормоном эстрогеном. И получается, что мужчинам она вредна. Однако, в Японии и женщины и мужчины потребляют большое количество этого продукта. При этом продолжительность жизни мужчин в этой стране одна из самых высоких в мире. Наверняка здесь важно то, что, кроме сои, японцы имеют возможность потреблять свежие морепродукты в большом количестве и на протяжении всей жизни, а это крайне необходимые человеческому организму Омега 3 полиненасыщенные жирные кислоты. К тому же наши мужчины, употребляя в пищу колбасные изделия, также содержащие соевый белок, наверняка едят сою совершенно другого качества и при обязательном присутствии глутамата натрия, «полезность» которого уже ни у кого не вызывает сомнений.

Важно помнить, что мужчинам крайне не полезно и пиво - в солоде тоже имеются фитогормоны. Конечно, если выпить пару бутылок в месяц, беды не будет - здоровый организм это стерпит. Но ежедневное употребление (даже по 0,5 литра за раз) может негативно сказаться на мужской гормональной системе.

А также, мужчинам очень вредно голодать. Голод, а уж тем более хронический вынуждает организм создавать «запас», так как эта ситуация воспринимается как жизнеугрожающая, и ведет к выбросу гормонов стресса. Так что, если мужчина хочет есть - лучше его покормить.

Необходимо внести ясность по режиму употребления фруктов. Перекусывать ими между приемами пищи не стоит. Фрукты - это хорошие стимуляторы аппетита, поэтому их лучше есть за 15-30 минут до еды.

Придерживайтесь рекомендаций по правильному питанию - это поможет вам сохранить репродуктивное здоровье.