

Руководитель центра компетенций развития продукции на растительной основе Роскачества Олеся Махова перечислила ключевые растительные продукты, полезные для мужского здоровья.

Эксперт отметила, что современный образ жизни негативно сказывается на мужском здоровье. В связи с этим Махова подчеркнула, что правильно подобранные растительные продукты — средство для значительного улучшения самочувствия мужчин. Такие продукты питания могут предотвратить многие проблемы со здоровьем.

Махова отметила, что растительная пища, такая как томаты, тыквенные семечки, орехи (особенно миндаль и грецкие), зелёные листовые овощи, ягоды, имбирь и чеснок, может значительно улучшить мужское здоровье.

Помидоры снижают риск заболеваний простаты, тыквенные семечки содержат цинк, поддерживающий репродуктивную функцию, орехи богаты витамином Е и тестостероном. Зелёные овощи обеспечивают организм фолиевой кислотой и железом, а ягоды, особенно гранаты и черника, улучшают кровообращение.

«Регулярное употребление этих продуктов поможет сохранить мужское здоровье на долгие годы. Однако важно помнить, что питание должно быть разнообразным и сбалансированным, а при наличии хронических заболеваний перед изменением диеты стоит проконсультироваться с врачом», — порекомендовала эксперт.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.