

健康男人的黄金食谱

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/03/13 16:00

全世界有多少男人为自己日益凸起的肚子困扰?又有多少男人能在高压状态下维持强健的体魄?实际情况是,不眠不休的繁忙让他们的身体素质每况愈下,糖尿病、高血压、心脏病也纷纷找上门来。

英国营养学会专家安妮·思德尼尔指出:"健康的食谱才是保证男人年轻、活力、健壮的良药。"日前,新加坡《新明日报》撰文指出,男人应该根据自身生理特点,得当饮食,才有助维持身心健 康。

番茄保护前列腺。番茄红素可清除前列腺中的自由基,保护前列腺组织。这种天然类胡萝卜素主要存在于番茄、西瓜、葡萄柚等红色食品中,一个成年人每天食用100 200克番茄,就能满足身体对番茄红素的需要,而熟番茄更容易被人体充分吸收。

哈佛大学在1995年曾发表了一份针对4.7万人长期追踪的报告。报告中指出,每周吃10份以上番茄的人,患前列腺癌的几率比一般人少了45%。所以,每天至少吃一个番茄是男人不错的选择。

燕麦有益心血管。男性的内分泌代谢经常遭到破坏,因此他们更易患高血压、中风等疾病。而维生素E能预防胆固醇堵塞血管,清除体内垃圾。粗粮、坚果、植物油中都含有维生素E,所以男士们应多吃这类食物。美国营养学家妮基·库拜克表示,尤其是燕麦,它含有丰富的可溶纤维素,可通过清理胆固醇来保护你的心脏和血管。在一些案例中,燕麦降低心脏病风险的几率达到了30%,甚至更高。

多吃蚝能补精。男性从24岁后,精子的质与量都在走下坡路。男性精液里含有大量的锌,当体内的锌不足,会影响精子的数量与品质。而食物中海鲜类的蚝、虾、蟹的锌含量最丰富,一颗小小的蚝中的锌含量就能满足一天所需(15毫克),从而增强男人的性能力。

含锌丰富的食物还有鱼、猪肝、牛肉、虾、贝类、紫菜、芝麻、花生、黄豆和豆制品等。

鲜枣对付高压工作。男性由于在工作、家庭以及社会中长期扮演承担者的角色,因此长期处于高压状态,更需要补充营养。经常精神紧张的人,每天可吃3至5枚鲜枣,以补充维生素C,应付工作。

除鲜枣外,维生素C含量丰富的食物还有猕猴桃、橙子、橘子、青花椰菜、芦笋等,都可以协助肾上腺皮质素(一种抗压力的激素)的分泌,从而对抗压力。

大蒜缓解疲劳。人们都知道,大蒜具有强大的杀菌力,能消灭侵入体内的病菌。但你知道吗?它还有助维生素B1的吸收,促进糖类的新陈代谢以产生能量,并缓解疲劳。大蒜另一个不可忽视的功用就是提升免疫力,其中所含的硒化铅还具有抗氧化作用,因此被视为防癌食物。

深海鱼少中风。男人罹患高脂血症、中风的年龄层正逐渐降低,而深海鱼中的欧米伽-3脂肪酸可以阻止血液凝结、减少血管收缩、降低甘油三酯等,对心脏血管特别有益。美国心脏病协会(AHA)建议

,富含欧米伽-3脂肪酸的鱼包括鲭花鱼、秋刀鱼、石斑鱼、鲑鱼等,可以替换着吃,不过要记住一星期应至少吃两次鱼。

吃猪肉时搭配豆类。"男人往往偏爱动物性脂肪,但这会使肾脏超负荷运转,增加患心血管疾病、恶性肿瘤等疾病的风险。即便是'瘦肉',其中肉眼看不见的隐性脂肪也占28%。"中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员、北京协和医院临床营养科副主任于康表示。

所以,男人应学会清淡饮食,特别是减少动物性油脂(肥肉、油炸肉类、动物内脏等)和总的烹调油数量(一般不超过30克/日)。以猪肉为例,每天的平均肉量应控制在二三两;另外,吃猪肉时最好与豆类食物搭配,因为豆制品中含有大量卵磷脂,可以乳化血浆,使胆固醇与脂肪颗粒变小,防止形成硬化、斑块。

红酒防动脉硬化。如果非要喝酒,那就喝红酒。因为葡萄皮中所含抗氧化物质多酚留存在酒液中,可以降低心血管疾病的几率。此外,红酒能提升抗氧化作用,预防动脉硬化。最近研究结果也显示,红酒对预防男人的老年痴呆症也有功效。一般来说,中年男人平均每天饮用100—150毫升(约2—3两)为宜。此外,应避免空腹饮用,佐餐时饮用更好。这样可增进食欲、帮助消化、减少对酒精的吸收。

把喝水提上日程。人类脑部有75%的水,脱水第一个影响到的器官就是脑,水分太少,会让人疲劳、反应变慢。偏偏男人一忙起来,就常常忘了喝水,如果用饮料或汤补充体内水分,就会徒增热量,使身体发胖。因此,尽量在餐与餐之间多喝水。例如,一进办公室,就马上倒500毫升的水放在桌上,强迫自己有空就喝,而且在午餐前喝完。一天至少要喝完1200毫升水,相当于两瓶矿泉水。