

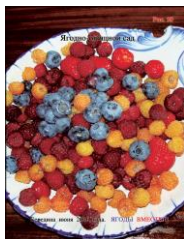
# Полезные продукты для мужчин

Значение еды в нашей жизни велико. Разные компании позиционируют некоторую свою продукцию как специально предназначенную для мужчин, ведь мужчинам важно знать о том на какие продукты им стоит обратить пристальное внимание. Мы надеемся, что наши советы помогут вам сэкономить деньги и при этом максимально качественно зарядится энергией.

**Бананы.** Это первый продукт, на который мужчины должны обратить внимание. Бананы дают «быструю» энергию. Уже через 30 минут в вашей крови будет достаточно глюкозы. При этом бананы богаты калием, который необходим для сердечно-сосудистой и нервной систем.



**Ягоды.** Любые ягоды полезны, какие-то чуть больше, какие-то чуть меньше, но полезны все. Черника, земляника, черная смородина, малина и многие другие ягоды богаты витаминами и антиоксидантами. При этом их калорийность достаточно низка, поэтому можно не бояться поправиться.



**Орехи.** Их должен есть каждый человек. Это отличные продукты для мужчин. Фундук, бразильский орех, кешью, фисташки, миндаль, кедровые орехи – каждый может найти тот, что ему по вкусу. Орехи богаты витаминами, минералами, аминокислотами и жизненно необходимыми жирами. Перечислять все их плюсы можно очень долго. Они полезны для сердца, улучшают работу мозга, снимают усталость, помогают в нормализации обмена веществ.



**Цельнозерновые культуры, мука грубого помола.** Самый большой плюс от употребления злаков – они на долго избавляют вас от чувства голода, дают необходимую энергию мышцам и при этом вы можете не бояться отрастить **пивной живот**. Злаки следят за вашей талией. Позавтракать овсяной кашей? Отличная идея!

**Овощи.** Найти свежие овощи в магазине непростая задача, впрочем, если обратить пристальное внимание на белокочанную капусту, брокколи, морковь, свеклу и редьку, то

всё не так уж и плохо. Почти все эти продукты богаты полезными веществами. Воздержитесь от помидоров, они зачастую содержат большое количество пестицидов, да и уровень **мужских гормонов** понижают.



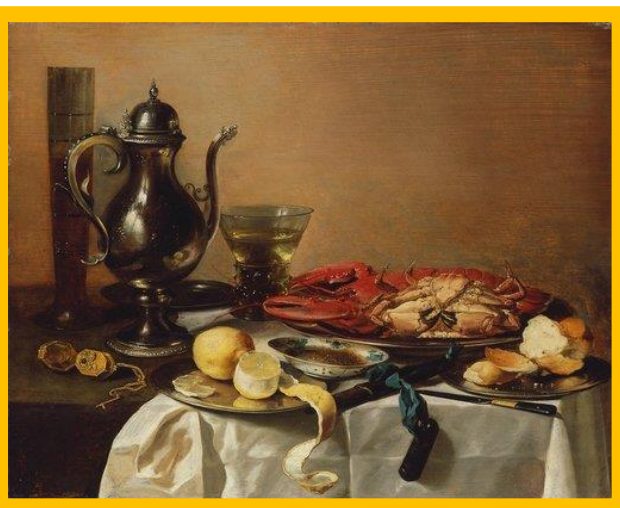
**Рыба.** На прилавках магазинов максимум 20% рыбы содержит полезные вещества. Умеете выбирать рыбу или имеете возможность купить свежую живую рыбу? Тогда делайте это как можно чаще.

**Мясо.** Ситуация с мясом немного лучше, чем ситуация с рыбой. Внимательно относитесь к выбору.



Хотите быстро получить заряд энергии? Съешьте кусочек горького **черного шоколада**. Молочный шоколад совершенно никакого отношения к шоколаду не имеет и пользы от него совсем мало, только зубы портить.

**Полезных продуктов для мужчин** много. Самое главное купить свежую и качественную еду, а затем умудриться её не испортить при готовке. Многие ценные вещества очень легко разрушаются, например, в капусте содержится много витамина С, но при варке он распадается.



**А вот какие продукты вредны для мужчин:**

- **Соль** как в натуральном виде, так и различные соленые продукты.
- **Сахар** и все продукты, куда он входит. Маргарин, искусственные жиры, растительное сало.
- **Консервы.**
- **Химические напитки**
- **Мясопродукты** глубокой переработки
- **Жареные продукты** и все жареное.
- **Специи.**
- **Вялые, несвежие овощи**
- **Майонез** (Продукт средней категории «вредности»).
- **Повторно разогретая или несвежая пища**
- **Сухофрукты,** обработанные консервантами и отбеливателями



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №307 Красноармейского района Волгограда

# ПРОДУКТЫ ДЛЯ СИЛЬНОГО ПОЛА

