

Здоровое питание для мужчин

Основные принципы здорового образа жизни знакомы всем: нужно соблюдать баланс питательных веществ, употреблять достаточное количество жидкости и следить, чтобы в рационе хватало витаминов и минералов. Но правильное питание для мужчин имеет свои особенности, которые связаны с метаболизмом и гормональным фоном.

Особенности мужского рациона

Мужской метаболизм существенно отличается от женского благодаря гормонам. Основной из них – тестостерон. Он отвечает за вторичные половые признаки, регулирует метаболизм жиров, белков и углеводов. Мужской гормон участвует в делении эритроцитов и насыщении их гемоглобином. Поэтому у мужчин реже, чем у женщин развивается анемия, а норма гемоглобина – выше.

Тестостерон влияет на устойчивость к стрессам, распределение жира в организме, мышечную массу. При его достаточной концентрации мужчина имеет высокое либидо, сексуально активен и вынослив. Но при снижении синтеза гормона в семенниках страдает весь организм.

Выработка тестостерона зависит от многих факторов, правильное питание – один из них. Для нормального синтеза гормона необходим холестерин, поэтому его нельзя полностью исключать из рациона. Но опасен и избыток животных жиров и простых углеводов, которые приводят к ожирению. В этом случае в жировой ткани происходит превращение тестостерона в эстрогены – женские половые гормоны, которые наносят удар по потенции.

К мужским особенностям относится повышенный обмен веществ. Поэтому им легче, чем женщинам похудеть, но требуется больше калорий, витаминов и минеральных веществ для поддержания здоровья. На потребность влияет возраст и род деятельности мужчины. Приблизительно при малоактивном образе жизни нужно следующее количество энергии:

18-30 лет – 2400 ккал;

31-50 лет – 2200 ккал;

старше 50 лет – 1800 ккал.

Тем, кто ведет более активный образ жизни, периодически тренируется, необходимо увеличивать калорийность на 200-300 ккал. Если мужчина занимается спортом, физически тяжело работает, то потребность в калориях увеличивается до 3000 в молодом возрасте, но снижается до 2400 после 50 лет.

Основные правила здорового питания для мужчин

Считается, что основой мужского рациона является мясо. Отчасти это правильно, в мясных продуктах содержится большое количество белка и незаменимых аминокислот, которых нет в растительной пище. Но и избыток белковой пищи вредит мужскому здоровью, необходимо придерживаться правила – 1 г белка на каждый килограмм массы тела. Но это должны быть качественные натуральные продукты, а не полуфабрикаты.

Овощи и фрукты многие игнорируют, оставляя в порядке исключения картофель, огурцы и помидоры. Но растительная пища полезна для здоровья. Она является источником многих витаминов, минералов, а также балластных веществ – клетчатки, которая обеспечивает нормальное пищеварение, защищает от развития запоров. Тем, у кого есть склонность к проблемам с дефекацией, а в еде мало клетчатки, можно дополнить рацион питания клетчаткой в капсулах.

Количество жиров должно быть небольшим, нужно помнить, что для мужского здоровья нужен холестерин. Для поддержания простаты, сохранения половой функции, защиты сосудов и сердца, нервной системы необходимо, чтобы в диете присутствовали омега-3 и омега-6 кислоты. Больше всего их содержится в растительных маслах, жирной рыбе, орехах, ростках пшеницы. Но можно принимать готовый:

- концентрат рыбьего жира;
- комплекс из омега-3, 6, 9 кислот;v
- капсулы Омега-3.

Ежедневно в меню должны присутствовать продукты, богатые витаминами и микроэлементами, участвующими в производстве спермы и выработке тестостерона. К таким веществам относятся цинк, селен, витамин С, Е и группа В. Потребность в них увеличивается в несколько раз, если у мужчины есть вредные привычки – курение или он злоупотребляет спиртным. Тогда восполнить дефицит только при помощи питания не получится, необходимо принимать специальные витаминные комплексы.

Продукты, вредные для мужского здоровья

Для поддержания здоровья необходимо исключить из питания продукты, которые наносят вред организму. Мясо – любимая мужская пища, но оно должно быть натуральным. В составе колбас, сосисок, фаст-фуда много скрытого жира, трансжиров. Они нарушают обмен веществ, повреждают сосуды и приводят к ожирению.

Не относятся к здоровой пище копчености, продукты, богатые красителями, консервантами, искусственными ароматизаторами. Поэтому любая готовая еда должна исключаться из рациона. Лучше потратить время и приготовить полноценное блюдо.

К вредным продуктам также относятся сладкое, мучное. Это источник простых углеводов, которые быстро всасываются в кровь и откладываются в виде подкожного жира. Такие погрешности в питании приводят к развитию ожирения, метаболического синдрома, который включает гипертонию, сахарный диабет 2 типа и атеросклероз сосудов.

Алкогольные напитки, которыми часто злоупотребляют мужчины, тоже вредят здоровью. Они нарушают работу печени, приводят к накоплению в крови вредных продуктов метаболизма. Пиво содержит фитоэстрогены – растительные аналоги женских гормонов, которые вызывают нарушения потенции и ожирение по женскому типу. Иногда похудение не помогает восстановить сексуальную функцию.

Полезные продукты

Чтобы составить правильную программу питания, необходимо взять за основу полезные продукты. Чередую разные типы белковой пищи, включая необходимо количество жиров и углеводов, можно поддержать свое здоровье и улучшить самочувствие.

Полезной для мужчин считают следующую еду:

- мясо нежирных сортов – телятина, курица, индейка, крольчатина;
- жирные сорта рыбы – сельдь, форель, скумбрия, семга;
- кисломолочные продукты – творог, кефир, натуральный йогурт, ряженка, сметана, нежирные сливки;
- морепродукты – креветки, крабы, осьминоги, а также раки;
- растительная пища – любые овощи и фрукты;
- орехи, грибы.

Молоко тоже можно включать в свой рацион, оно относится к здоровой пище. Но у некоторых взрослых людей имеется непереносимость молочного белка, что проявляется диареей. Поэтому к цельному молоку нужно относиться с осторожностью.

Как составить недельный рацион мужчине

Правильно составленный план питания позволит поддерживать оптимальный баланс нутриентов, витаминов и не ощущать чувства голода. Поэтому в течение дня необходимо не менее 4-5 приемов пищи приблизительно через каждые 3 часа.

Завтрак должен быть сытным и содержать достаточное количества белка и углеводов. Причем белок должен легко усваиваться. Поэтому утром можно приготовить омлет, яичницу, кашу на молоке, творожную запеканку. Бутерброды с колбасой, маслом нельзя назвать правильным питанием.

Следующий прием пищи может быть в виде перекуса через 2 часа после завтрака. Достаточно в это время выпить кефир, йогурт, съесть фрукт. В обед нужно получить основное количество калорий и питательных веществ. Поэтому используют рецепты сытных мясных блюд, субпродукты. План обедов можно составить на неделю. Он может выглядеть так:

- понедельник – куриная грудка с гарниром из тушеных овощей;
- вторник – запеченная телятина с картофельным пюре;
- среда – рыбный стейк с рисом;
- четверг – ризотто с курицей и овощами;
- пятница – макароны с отбивной из любого мяса;
- суббота – куриная печень с гречкой;
- воскресенье – запеченная скумбрия с овощным рагу.

Чтобы правильно питаться, необязательно ежедневно есть суп. Это блюдо полезно, но слишком крепкий мясной бульон может плохо сказаться на пищеварении. Но обязательно в обед добавлять любой салат из овощей. Если обед не выходит приготовить дома, приходится ехать в кафе, лучше отдать предпочтение тем заведениям, где готовят домашнюю пищу.

На полдник можно приготовить салат из свежих или отварных овощей, блюда из творога, фрукты или кисломолочные продукты. Ужин должен быть не позднее 3 часов до сна, чтобы съеденное не отложилось в виде жира, а желудок успел переварить пищу. Для ужина рекомендуется выбирать простые блюда, не есть тяжелые жирные и жареные блюда, белковую еду. Предпочтение лучше отдать углеводам – кашам, овощам, а также кисломолочным продуктам.

Питаться необходимо регулярно, голод также вреден для организма, как и переедание. Не забывать про питьевой режим. В среднем мужчине требуется 1,5 л жидкости в день, но при повышенных нагрузках, при работе под палящим солнцем, количество воды значительно увеличивается.

Диетическое питание

В некоторых случаях правила питания изменяются. Если мужчине необходимо похудеть, нужна эффективная диета. Она направлена на контроль потребляемых калорий, уменьшение количества жира, сахаров и блюд, усиливающих аппетит. При этом необходимо увеличивать физическую нагрузку. Мужчинам, которые хотят похудеть, важно вводить в рацион L-лизин, который контролирует углеводный обмен. Для улучшения работы сердечно-сосудистой системы при избыточном весе, поддержания половой функции поможет L-аргинин.

Диета не сопровождается уменьшением количества приемов пищи, иначе будет появляться чувство голода. Необходимо просто сократить энергетическую ценность за счет включения в меню большего количества овощей и фруктов.

При соблюдении диеты для похудения, лучше составить рацион на неделю и тщательно придерживаться его. Это позволит соблюдать калорийность пищи, контролировать вес и избегать вредных продуктов. Но не следует забывать, что еда – это только одна из составляющих здорового образа жизни, который включает отказ от вредных привычек, физическую активность и достаточное время для отдыха.

Информация из статьи: Будик Александра Михайловича, невролога, КМН, главного врача медицинских кабинетов 36,6

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ