

THỰC PHẨM CẦN THIẾT CHO SỨC KHỎE NAM GIỚI

Thực phẩm là yếu tố quan trọng trong việc duy trì sức khỏe. Sau đây là những thực phẩm cần thiết cho sức khỏe nam giới.

Sốt cà chua

Nam giới ăn nhiều cà chua, sốt cà hoặc bánh pizza có thể giúp cơ thể phòng tránh ung thư tiền liệt tuyến. Đại học Harvard (Mỹ) đã nhận định như vậy sau khi nghiên cứu thói quen ăn uống của hơn 47.000 nam chuyên gia y tế. Theo đó, những người dùng sốt cà chua 2-4 lần mỗi tuần giảm 35% nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt so với những người không ăn. Chất lycopene - có nhiều trong cà chua - được cho chính là nguyên nhân. Tuy nhiên, các nhà khoa học phát hiện nước ép cà chua dường như không có tác dụng phòng bệnh. Để cơ thể hấp thu tốt lycopene, cà chua nên được chế biến với một ít dầu/mỡ. Đó là lý do các bác sĩ khuyên cánh mày râu nên thường xuyên đổi món với bánh pizza.

Hàu

Dân gian lâu nay tôn vinh hàu là "thực phẩm tình yêu" và y học có lẽ cũng đồng tình với cách gọi này. 2 hoặc 3 con hàu cung cấp đủ nhu cầu kẽm hằng ngày của cơ thể. Kẽm đóng vai trò chính trong việc duy trì chức năng của hệ sinh sản nam giới. Tình trạng nam giới suy giảm "tinh binh" trong 50 năm qua được cho là do yếu tố môi trường. Tuy nhiên, không ít nghiên cứu chỉ ra rằng thiếu dưỡng chất là một trong nguyên nhân làm giảm hàm lượng nội tiết tố sinh dục nam (testosterone).

Bổ sung đủ kẽm cho cơ thể được cho có thể là giải pháp. Trong một thử nghiệm, 22 nam giới có hàm lượng testosterone và tinh trùng thấp được bổ sung kẽm mỗi ngày trong 45-50 ngày. Kết quả: lượng testosterone và tinh trùng đã tăng lên.

Bơ đậu phộng

Nếu muốn có trái tim khỏe, bạn nên dùng điểm tâm sáng với món bánh mì phết bơ đậu phộng. Bệnh tim là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở cả hai giới nhưng phái nam thường mắc bệnh ở độ tuổi sớm hơn. Các chuyên gia Đại học Pennsylvania so sánh hiệu quả giảm cholesterol (mỡ) trong máu của chế độ ăn uống do Hiệp hội Tim mạch Mỹ (AHA) khuyên dùng - tăng cường tinh bột - với chế độ ăn uống giàu bơ đậu phộng với hàm lượng chất béo cao hơn (bơ đậu phộng chứa 36% chất béo). Sau 24 ngày, cả 2 chế độ ăn đều hạ thấp cholesterol "xấu". Nhưng chế độ ăn có bơ đậu phộng còn làm giảm lượng mỡ trong máu triglyceride nhưng không ảnh hưởng tới hàm lượng cholesterol "tốt". Trong khi đó, chế độ ăn uống do AHA đề xuất thì ngược lại. Các nhà nghiên cứu cho rằng chế độ ăn có tăng cường bơ đậu phộng có thể giảm nguy cơ bệnh tim mạch hiệu quả hơn so với khẩu phần do AHA khuyên dùng.

Bông cải xanh

Theo một nghiên cứu gần đây của Đại học Harvard, thực vật họ cải, như bông cải xanh, có thể phòng ngừa ung thư bàng quang. Đây là một trong những dạng ung thư phổ biến với tỷ lệ mắc

bệnh ở nam giới cao gấp 2-3 lần so với nữ. Phân tích chế độ ăn uống của gần 50.000 nam giới, các nhà khoa học nhận thấy những người mỗi tuần ăn cải có bắp như bông cải xanh (trắng), bắp cải, cải thảo 5 lần trở lên giảm một nửa nguy cơ ung thư bàng quang so với những người ít ăn. Trong số các loại cải vừa kể, bắp cải trắng và bông cải xanh được xác định có khả năng phòng ung thư bàng quang tốt nhất.

Dưa hấu

Đến tuổi 55, tỷ lệ cao huyết áp ở nam giới thường cao hơn phụ nữ. Nghiên cứu chứng minh thực phẩm giàu kali có thể giảm nguy cơ lên máu và đột quỵ. Các bằng chứng nghiên cứu thuyết phục đến mức gần đây Cục Quản lý Thực Dược phẩm Mỹ cho phép các nhà sản xuất thực phẩm thêm thông tin về "mối liên hệ giữa thực phẩm giàu kali và cao huyết áp" trên nhãn hàng của mình. Theo Kathleen Cappellano, chuyên gia dinh dưỡng của Đại học Tufts, mỗi ngày phái nam nên bổ sung ít nhất 2.000 mg kali. Là nguồn cung cấp dồi dào kali, một miếng dưa hấu lớn chứa 664 mg kali - nhiều hơn so với một trái chuối hoặc ly cam vắt.