

30 Ιουλίου 2022

## Οι τροφές που καταναλώνουν οι πιο υγιείς άνδρες του κόσμου

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Δώδεκα επιλογές που συνδέονται με υγιή ζωή.



VIOLETASTOIMENOVA VIA GETTY IMAGES

Ποιες τροφές καταναλώνουν και τι συνήθειες έχουν οι πιο υγιείς άνδρες του κόσμου;

Οι πιο υγιείς άνδρες προσέχουν πάντα τη διατροφή τους και καταναλώνουν ποικιλία τροφών από όλες τις ομάδες τροφίμων. Επίσης, δεν αμελούν ποτέ την ενυδάτωση τους και έχουν εντάξει στη ζωή τους τη συστηματική άσκηση 3 - 4 φορές την εβδομάδα. Όπως γράφει η Κέλλη Βασιώτη, διαιτολόγος - διατροφολόγος, με έδρα την περιοχή Γκύζη στην Αθήνα:

### ***Δώδεκα σημαντικές τροφές για υγιείς άντρες***

#### **Άπαχο κόκκινο κρέας**

Είναι καλή πηγή πρωτεΐνης και παρέχει βιταμίνες και μέταλλα, όπως σίδηρο και ψευδάργυρο. Επιλέξτε ψητό φιλέτο χοιρινό ή μοσχαρίσιο, μπιφτέκι ακόμα και μπριζόλα μαζί με σαλάτα εποχής και καστανό ρύζι.

#### **Θαλασσινά**

Είναι πλούσια σε ψευδάργυρο, ο οποίος είναι εξαιρετικά σημαντικός για την καρδιά, τους μύες και το αναπαραγωγικό σύστημα. Τα επίπεδα ψευδαργύρου κάτω

από το φυσιολογικό συνδέονται με χαμηλή ποιότητα σπέρματος και ανδρική υπογονιμότητα.

### **Λιπαρά ψάρια**

Οι άνδρες θα πρέπει να καταναλώνουν εβδομαδιαίως 2 μερίδες λιπαρών ψαριών όπως σολομός, σαρδέλες και τσιπούρα καθώς περιέχουν εξαιρετική πηγή καλών λιπαρών, τα γνωστά ωμέγα-3 λιπαρά οξέα.

### **Αβοκάντο**

Μια υπερτροφή για τους άνδρες, πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα, περιέχει πρωτεΐνη και σημαντικές βιταμίνες A, B, C και E. Η συχνή κατανάλωση του αβοκάντο έχει πολλαπλά οφέλη καθώς συμβάλλει στον καλύτερο έλεγχο της χοληστερόλης, στην ομαλή λειτουργία της καρδιάς σας, αλλά και στον μειωμένο κίνδυνο μεταβολικού συνδρόμου.

### **Φυλλώδη πράσινα λαχανικά**

Τροφές όπως σπανάκι, ρόκα, μαρούλι, λαχανίδα δεν θα πρέπει να λείπουν από το διαιτολόγιο των ανδρών καθώς συμβάλλουν στην υγεία των ματιών και του προστάτη.

### **Brazil Nuts**

Μία ιδιαίτερη τροφή γνωστή για την αντιοξειδωτική δράση λόγω της υψηλής περιεκτικότητας της σε σελήνιο, το οποίο εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες του οργανισμού. Καταναλώστε 1 έως 3 φιστίκια ημερησίως τα οποία βοηθάνε στην καλή λειτουργία του θυρεοειδή αδένου.

### **Ποικιλία λαχανικών**

Περιέχουν υψηλές συγκεντρώσεις σε φυτοχημικά, θρεπτικά συστατικά που ενισχύουν την υγεία των κυττάρων και προστατεύουν από τον καρκίνο. Δημιουργήστε και καταναλώστε πολύχρωμες σαλάτες σε κάθε γεύμα.

### **Αυγά**

Είναι πλούσια σε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία όπως βιταμίνη B12, βιταμίνη A, φυλλικό οξύ και αντιοξειδωτικές ουσίες. Επίσης είναι μια τροφή εύπεπτη και με υψηλό δείκτη κορεσμού. Ξεκινήστε την ημέρα με ένα αβοκάντο toast και αυγό ποσέ.

## **Καστανό ρύζι**

Σε σχέση με το λευκό ρύζι, το καστανό ρύζι υπερτερεί σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες και φώσφορο. Οι φυτικές ίνες είναι απαραίτητες για τη διατροφή των ανδρών καθώς βοηθά στη μείωση της χοληστερόλης στο αίμα αλλά και στην καλή λειτουργία του πεπτικού.

## **Μπανάνα**

Μια τροφή που καταναλώνεται με μεγάλη ευκολία και προσφέρει κορεσμό καθώς είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Φημίζεται για την αφθονία της σε κάλιο, το οποίο συμβάλλει στην μυϊκή σύσπαση και στην απέκκριση νατρίου του σώματος. Καταναλώστε την ιδιαίτερα την ημέρα της προπόνησης.

## **Καφές**

Οι άνδρες που καταναλώνουν καφέ έχουν υψηλότερη απόδοση και αντοχή κατά την προπόνηση. Τα αποτελέσματα μελέτης έδειξαν πως η κατανάλωση καφέινης αύξησε το χρόνο μέχρι την εξάντληση κατά τη διάρκεια μιας ποδηλατικής άσκησης κατά 12% και μείωσε σημαντικά τα υποκειμενικά επίπεδα κόπωσης στους συμμετέχοντες άνδρες.

## **Πορτοκαλί λαχανικά**

Τροφές όπως πορτοκαλί πιπεριές, καρότα, κολοκύθες και γλυκοπατάτες είναι μια εξαιρετική πηγή βήτα-καροτίνης, λουτεΐνης και βιταμίνης C. Σύμφωνα με μελέτη αυτά τα θρεπτικά συστατικά μπορούν να μειώσουν στο αντρικό φύλο τις πιθανότητες για διόγκωση προστάτη.

**ΠΗΓΗ:** [fmh.gr](http://fmh.gr)