

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## 10 przykazań chińskiej diety zdrowego mężczyzny

**✘ Dla zachowania pełni sił i zdrowia mężczyzna powinien stosować się do zaleceń dietetycznych chińskiej medycyny. Co należy jeść? Czosnek, soję, pomidory, ostrygi, marchew, jajka, ryby morskie, pieczywo pełnoziarniste. A na koniec popić to zieloną**

## **herbatą i czerwonym winem.**

Zalecenia tradycyjnej chińskiej medycyny potwierdzają badania nauki zachodniej, ponieważ w większości wymienionych produktów spożywczych znajdują się cenne dla organizmu składniki odżywcze i substancje wpływające korzystnie na zdrowie człowieka.

Czosnek ma silne działanie antybakteryjne i nazywany jest z tego powodu zabójcą chorób. Poprawia również wydolność fizyczną i stymuluje akcję serca.

Soja zawiera roślinne hormony, które zapobiegają rakowi prostaty. Poza tym ma również korzystne działanie na odbudowę tkanki kostnej.

Pomidory są bogate w witaminę C, która pomaga w regeneracji kolagenu, tkanki kostnej i wzmacnia naczynia krwionośne.

Ostrygi znane są, jako afrodyzjak i podnoszą wydolność seksualną. Nasienie męskie zawiera bardzo dużo cynku i jego niedobory w organizmie jest przyczyną małej ilości i złej jakości spermy. Jedna ostryga zawiera 15 mg cynku i zapewnia dzienne zapotrzebowanie na ten minerał przez mężczyznę. Poza tym ostrygi mają duże ilości glikogenu i tauryny, które są korzystne dla funkcjonowania wątroby.

Marchew jest bogata w potas, który obniża ciśnienie krwi. Błonnik tego warzywa jest bardzo ważny dla układu trawiennego. Ponadto beta-karoten może zamienić się w witaminę A, która wzmacnia system immunologiczny i zapobiega powstawaniu nowotworów.

Jajka mają dużo zdrowych odmian tłuszczów i lecytyny. Organizm ludzki łatwo przyswaja, jaka i zamienia je na aminokwasy.

Ryby morskie bogate są w tłuszcze omega 3, które wpływają bardzo korzystnie na układ krążenia krwi i zapobiegają powstawaniu złego cholesterolu. W efekcie przeciwdziałają powstawaniu skrzepów i skurczów serca.

Pieczewo pełnoziarniste ma kompletny zestaw węglowodanów; może zwolnić wydatek energetyczny i ma również właściwości uspokajające.

Zielona herbata jest bogata w witaminę C, przez co jest silnym antyutleniaczem, zapobiegającym przeziębieniom. Zawiera również różne kwasy asparaginowe i glutaminowe, które uważane są za substancje opóźniające efekt starzenia komórek i zwiększają odporność organizmu. Dzięki lekkiemu działaniu moczopędnemu, zielona herbata obniża ciśnienie krwi.

Polifenole zawarte w skórkach winogron przedostają się do czerwonego wina i przez to obniżają ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego. Dodatkowo ten szlachetny trunek obniża poziom cholesterolu i zapobiega miażdżycy.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/14737.html>



07-11-2024

## **PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego**

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## **Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy**

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## **Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością**

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**