

[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](#)

Cytrusy chronią przez zaburzeniami erekcji



Przed zaburzeniami erekcji chronią mężczyzn produkty zawierające duże ilości flawonoidów, takie jak owoce cytrusowe i czerwone wino - wykazały po raz pierwszy badania opublikowane przez „Daily Mail”.

Podobne efekty można uzyskać spacerując co najmniej 5 godzin tygodniowo. A jeszcze lepsze efekty daje łącznie odpowiedniej diety z większą aktywnością fizyczną.

Specjaliści Harvard University oraz University of East Anglia przez ponad 30 lat obserwowali zachowania zdrowotne oraz stan zdrowia ponad 50 tys. mężczyzn w średnim wieku. W tym okresie stwierdzono zaburzenia erekcji u co trzeciego obserwowanego mężczyzny. Jednak o 10 proc. rzadziej one występowały u tych z nich, którzy częściej spożywali produkty zawierające flawonoidy, substancje o silnych właściwościach przeciwutleniających.

Flawonoidy występują głównie w owocach, szczególnie owocach cytrusowych, a także w warzywach (pomidorach, papryce i brokułach), roślinach strączkowych (np. w soi) oraz herbacie, yerba mate i czerwonym winie.

Główna autorka badań Aedin Cassidy podkreśla, że wcześniej było wiadomo, że flawonoidy zmniejszają ryzyko cukrzycy oraz chorób sercowo-naczyniowych, dzięki czemu chronią przez zawałami serca i udarami mózgu. Po raz pierwszy wykazano jednak, że chronią mężczyzn również przed zaburzeniami erekcji.

Najlepsze efekty daje większe spożycie przeciwutleniaczy w połączeniu z częstymi spacerami, co najmniej 5 godzin tygodniowo. Ryzyko zaburzeń erekcji zmniejsza się wtedy o 21 proc.

Zaburzenia erekcji powodowane są na ogół zmianami miażdżycowymi w naczyniach doprowadzających krew do prącia. U niektórych mężczyzn mogą być pierwszym objawem postępującej miażdżycy i choroby sercowo-naczyniowej.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24774.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

DLaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół

populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy