

[Akceptuje](#)

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

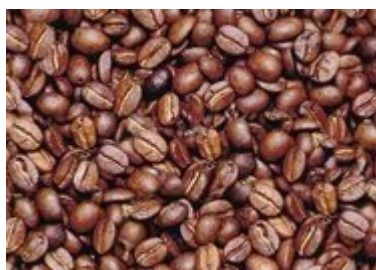
<https://laboratoria.net/aktualnosci/14737.html>



12-03-2026

Werfen skraca czas procesu fill-finish o około 40%

Dzięki dzięki urządzeniom Flexicon.



16-03-2026

Ekspert: szkodliwość kawy jest mitem

Wyniki najnowszych badań wykazuje liczne korzyści zdrowotne.



16-03-2026

Otyłość to przewlekła choroba cywilizacyjna dotykająca miliony...

Coraz częściej diagnozowana jest u dzieci.



16-03-2026

COVID-19 nadal obciąża system ochrony zdrowia

Sześć lat od wybuchu pandemii COVID-19 nadal obciąża system ochrony zdrowia.



09-03-2026

Badacze przeanalizowali diagnozy schizofrenii u dzieci i młodzieży...

Liczba nowych diagnoz w Polsce pozostaje stabilna,.



09-03-2026

Analiza głosu z użyciem AI może wspierać diagnostykę chorób serca

Sztuczna inteligencja może znaleźć zastosowanie w diagnostyce.



09-03-2026

[Sześć milionów Polaków choruje na przewlekłe choroby płuc](#)

Powiedziała PAP dr n. med. Małgorzata Czajkowska-Malinowska.



09-03-2026

[Polskie nośniki leków wciąż testowane na orbicie](#)

Finał eksperymentu za dwa-trzy lata.

Informacje dnia: [Werfen skraca czas procesu fill-finish o około 40%](#) [Ekspert: szkodliwość kawy jest mitem](#) [Otyłość to przewlekła choroba cywilizacyjna dotykająca miliony Polaków](#), [COVID-19 nadal obciąża system ochrony zdrowia](#) [Badacze przeanalizowali diagnozy schizofrenii u dzieci i młodzieży w Polsce](#) [Analiza głosu z użyciem AI może wspierać diagnostykę chorób serca](#) [Werfen skraca czas procesu fill-finish o około 40%](#) [Ekspert: szkodliwość kawy jest mitem](#) [Otyłość to przewlekła choroba cywilizacyjna dotykająca miliony Polaków](#), [COVID-19 nadal obciąża system ochrony zdrowia](#) [Badacze przeanalizowali diagnozy schizofrenii u dzieci i młodzieży w Polsce](#) [Analiza głosu z użyciem AI może wspierać diagnostykę chorób serca](#)

Partnerzy