

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

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



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## [Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## **Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...**

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego**

## rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

### **Partnerzy**