

hi84137983 / December 27, 2011 11:55PM

[男人健康飲食要注意什麼？](#)

男人比女人強壯，他們肌肉發達，需要消耗更多的熱量。其次，男人的膽固醇代謝經常遭到破壞，因此他們易患高血壓、缺血性心臟病、中風、心急梗塞等疾病。為此，美國的學者們專門為男士們總結出飲食九要素。

1、食用一定量的鉻

鉻有助於促進膽固醇的代謝，增強機體的耐力，另外，它在一定身體條件下還可以促進肌肉的生成，避免多餘脂肪。中年男子一天至少需要50微克的鉻，而那些活動量較大的男士一天則需要100~200微克的鉻，如此劑量的鉻是很難從食物中攝取的，因此建議男士們服用含鉻的藥物製劑，如複合維生素和礦物質，或飲用啤酒。

2、食用富含植物纖維素的食物

植物纖維素的主要作用在於能加速腸的蠕動，降低膽固醇和某些膽鹽，減少血液中的葡萄糖和脂酸，有降壓的作用，另外還可消滅某些致癌物質，避免患直腸癌。人吃了富有植物纖維的食物會有飽腹的感覺，又不用擔心積存過剩熱量，因此它還有減肥的效用。建議男士每次用餐時食用18~20克植物纖維。富含植物纖維的主要食物有麥麩、全麥麵包、捲心菜、馬鈴薯、胡蘿蔔、蘋果、萵苣、花菜、芹菜等。

3、食用含有鎂的食物

鎂有助於調節人的心臟活動，降低血壓，預防心臟病，提高男士的生育能力。建議男士早餐應吃2碗牛奶燕麥粥和一隻香蕉。含鎂較多的食物有大豆、烤馬鈴薯、核桃仁、燕麥粥、通心粉和海產品。>>>>時尚生活引來男子不育[圖]

4、食用含維生素A的食物

維生素A有助於提高人的免疫力，預防癌症，保護人的視力。一個成年男人每天需要食用1000微克維生素A，但是過量食用對身體有害。含維生素A較多的食物有肝、乳製品、魚類、番茄、胡蘿蔔、杏、香瓜等。

5、食用含維生素B6的食物

維生素B6有助於提高人的免疫力。維生素B6可以預防皮膚癌、腎結石。男士一天需要2毫克維生素B6，它相當於兩隻香蕉的含量。含維生素B6較多的食物有雞肉、肝、馬鈴薯、葵花子、油梨、香蕉等。

6、多食含維生素C的食物

維生素C的主要作用在於提高人的免疫力，預防癌症、心臟病、中風、白內障、保護牙齒和牙齦，有助於傷口的癒合，抗哮喘，治療男性不育症。另外，堅持按時服用維生素C還可延緩衰老的過程。含維生素C最高的食物有花菜、青辣椒、柳丁、葡萄汁、番茄。美國專家認為，每人每天維生素C的最佳需要量應為200~300毫克，最低不少於60毫克。半杯新鮮的橙汁便可滿足每人每天維生素C的最低需要量。另外，每天喝半杯橙汁可預防感冒。吸煙的人更應該多食用維生素C。

7、多食用含維生素E的食物

維生素E主要作用是：降低膽固醇，消除身體內的垃圾，預防白內障。花生中含有豐富的維生素E，但是人很難從這些食物中獲取足夠的維生素E。因此建議男士們每人每天服用10微克維生素E藥劑。

8、食用含鋅的食物

鋅可以保證男人的性功能，治療陽痿，另外，它還有助於提高人的抗病能力。建議男士們每人每天服用15微克的鋅，該劑量是針對運動量大的男士，一般情況下，男士只需服用該劑量的2/3就可以了。但是，每天鋅的用量絕不能超過15微克，因為過量服用鋅會影響人體內其他礦物質的作用。120克瘦肉中含鋅57微克。另外，火雞肉、海產品、大豆中的含鋅量也很高，可適量食用。

9、適量飲水

人體任何一個細胞都不能缺乏水分，成年人身體的60% 65%是水分，肝、大腦、皮膚含70%的水，骨骼含水45%，

血液80%的是水分。如果男士要想保持健美的肌肉，就必須飲用足夠的水分，因為肌肉中的水要比脂肪中的水多3倍。中等身材的男人每天須飲用8杯水，而運動量大男士對水的需求量則更大。

維生素B6有助於提高人的免疫力。維生素B6可以預防皮膚癌、腎結石。男士一天需要2毫克維生素B6，它相當於兩隻香蕉的含量。含維生素B6較多的食物有雞肉、肝、馬鈴薯、葵花子、油梨、香蕉等。

文章來源：21CN健康頻道
