

Αφροδισιακά φαγητά

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 13/06/2009 21:27

Μπορεί τα μύδια και τα καρύδια με μέλι να έχουν το όνομα αλλά φαίνεται ότι υπάρχουν και άλλες τροφές, που έχουν τη χάρη. Αρκετά τρόφιμα έχουν συνδεθεί με τόνωση της ερωτικής επιθυμίας αν και μέχρι στιγμής δεν έχει αποδειχτεί επιστημονικά κάτι τέτοιο.

Τα αφροδισιακά φαγητά είναι πλούσια σε συγκριμένα θρεπτικά συστατικά που αναζωογονούν τον οργανισμό και εκτοξεύουν στα ύψη τη λίμπιντο.

Πού βρίσκεται, όμως, η πραγματικότητα και πού ξεκινάει η υπερβολή;

Βιταμίνη E, η βιταμίνη του έρωτα

Η βιταμίνη E, που βρίσκεται κυρίως στους ξηρούς καρπούς, το ελαιόλαδο και τα λαχανικά, αποκαλείται «βιταμίνη του έρωτα», αφού θεωρείται ότι επιδρά θετικά στη γονιμότητα και τη σεξουαλική λειτουργία. Γνωστή και ως «αναπαραγωγική βιταμίνη», συστήνεται για την ενίσχυση της ανδρικής γονιμότητας.

Στην πραγματικότητα βέβαια για να επιδράσει η βιταμίνη E στη γονιμότητα χρειάζεται πολύ μεγάλη ποσότητα, που δεν είναι εύκολο να απορροφηθεί μέσω της διατροφής.

Ψάρια και οστρακοειδή

Τα θαλασσινά και ειδικά τα οστρακοειδή (στρείδια, μύδια κ.α.) αλλά και τα μαλάκια (χταπόδι), περιέχουν μεγάλες ποσότητες από αμινοξέα και ψευδάργυρο, στοιχεία που βοηθούν στην παραγωγή διαφόρων ορμονών, όπως τα ανδρογόνα και η τεστοστερόνη. Η έλλειψη του ψευδάργυρου έχει συνδεθεί με την ανδρική ανικανότητα.

Επίσης είναι καλή πηγή νιασίνης (βιταμίνης B3), η οποία δρα στα άκρα του αγγειακού συστήματος, προκαλώντας τη διαστολή τους και συμβάλλοντας στην καλύτερη αιμάτωση του ανδρικού αναπαραγωγικού συστήματος.

Ξηροί καρποί

Οι ξηροί καρποί (ειδικά τα αμύγδαλα και τα καρύδια) είναι πλούσιοι σε φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά και βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος ενώ επιδρούν θετικά στη γονιμότητα. Υπάρχει ακόμη η αίσθηση ότι το άρωμά τους ερεθίζει τις γυναίκες.

Αυτό που συνιστούν πάντως οι διατολόγοι είναι καταναλώνονται σε μέτριες ποσότητες και να αποφεύγονται οι βιομηχανοποιημένοι ξηροί καρποί, που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε υδρογονωμένα λίπη και αυξάνουν τη χοληστερόλη.

Κρασί

Το κρασί, όπως και το αλκοόλ γενικότερα, διώχνει τις αναστολές και ανεβάζει την ερωτική διάθεση. Ειδικά το κόκκινο κρασί είναι καλή πηγή φλαβονοειδών, που δρουν αντιοξειδωτικά και βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος.

Η αλήθεια είναι, όμως, ότι το κρασί μπορεί να βελτιώσει τη σεξουαλική σας ζωή όταν καταναλώνεται με μέτρο. Αν το παρακάνετε, δεν αποκλείεται να έχετε τα αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Αβοκάντο

Το αβοκάντο είναι καλή πηγή βιταμίνης Β6, που συμβάλλει στη δημιουργία ορισμένων νευροδιαβιβαστών. Οι νευροδιαβιβαστές αυτοί επηρεάζουν την ψυχολογική διάθεση και αυξάνουν τη σεξουαλική επιθυμία. Είναι ακόμη πλούσιο σε βιταμίνη Ε, ενώ παράλληλα συμβάλλει στην καλή κυκλοφορία του αίματος.

Βανίλια και σοκολάτα

Η βανίλια έχει ταυτιστεί με τη σεξουαλικότητα. Μάλιστα η μυρωδιά της θεωρείται ότι προκαλεί ευφορία και ανεβάζει τη λίμπιντο.

Η σοκολάτα, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς της σε καφεΐνη βοηθάει στην αφύπνιση του νευρικού συστήματος, διεγείρει την καρδιά και προσφέρει ενέργεια και αναζωογόνηση, στοιχεία που μπορεί να ωφελήσουν την ερωτική σας ζωή.

Προσοχή όμως, η κατανάλωση σοκολάτας σε υπερβολικές ποσότητες μπορεί αρχικά να σας ανεβάσει, αλλά δεν αποκλείεται να δείτε απότομα τη διάθεσή σας να πέφτει. Για να μην αναφερθούμε στις επιπτώσεις που μπορεί να έχει στη σιλουέτα σας.

Συμπέρασμα: Υπάρχουν πράγματι τροφές με αφροδισιακές ιδιότητες, μην περιμένετε όμως να κάνουν θαύματα και να αλλάξει η σεξουαλική σας ζωή από τη μία μέρα στην άλλη. Το μυστικό για καλή ερωτική ζωή κρύβεται στην υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, την τακτική σωματική άσκηση, τη σωστή διαχείριση του άγχους και φυσικά στη θετική σκέψη.

cosmo.gr

=====

Απ:Αφροδισιακά φαγητά

Δημοσιεύθηκε από πειναλεων - 21/06/2009 13:56

σημερα, του αγιου ΑΦΡΟΔΙΣΙΟΥ καιρός για αφροδισιακες συνταγες.
Εγω διαιτόμενος απέχω !

=====