

Junto con otras soluciones de tratamiento que están en el mercado para el tratamiento de la impotencia es tan importante prestar mucha atención a la ingesta de alimentos y el estilo de vida con el fin para prevenir y tratar la disfunción eréctil.

Vitaminas y minerales son muy recomendables ya que ayudan a mejorar la función sexual en los hombres. Además, la dieta de un hombre debería incluir una gran cantidad de alimentos frescos y sin procesar. También las frutas, verduras, granos enteros, frijoles, nueces, brotes, semillas, aceite de oliva, soja y pescado graso como el salmón, atún, sardina y la caballa se deben consumir sobre una base semanal. Como guía general, es una buena idea limitar el consumo de azúcar, los

productos lácteos, alimentos muy procesados, alimentos chatarra y la cafeína. Los estudios clínicos han demostrado que los alimentos específicos que se consumen de forma regular puede hacer una mucho para disminuir la probabilidad de que un hombre de padecer síntomas de impotencia o disfunción eréctil. Algunos de estos alimentos incluyen:

1. Caracoles. El zinc es eficaz en la reparación de las células y mejorar la función sexual en general en los hombres, incluyendo un aumento en el recuento de espermatozoides. Si la idea de comer caracoles no es atractivo un hombre también puede obtener 11 mg de zinc por el consumo de mariscos, ostras, carne de cerdo, frijoles y carne magra.

2. Plátanos. Otros alimentos ricos en

potasio son la leche, frijoles, jugo de naranja y productos a base de tomate.

3. Pescado grasoso. Los pescados grasos ayudan con el corazón, la circulación y en la estimulación del sistema inmunológico.

También reducen el riesgo de un hombre de cáncer de próstata. Omega-3 también está presente en otros alimentos como las nueces, las semillas de soja, aceite de linaza, aceite de canola y huevos especialmente formulados.

4. Repollo. La col es rica en vitamina C, potasio y sulforafano que ayuda en la curación tanto de colon y cáncer de próstata.

5. Bayas de Acai. Estas bayas tienen muchos beneficios para la salud incluyendo ayudar con la artritis, la protección del cerebro y también la prevención de

obstrucciones de las arterias. También ayudan a reducir el colesterol y aumentar los niveles de la libido.

6. Bayas de Goji. Se pueden comer todo o consumidos en forma de jugo y contienen 500 veces la vitamina C presente en las naranjas.

[Source](#) by [Ian Hastings](#)