

La disfunción eréctil afecta a millones de hombres en todo el mundo, y para muchos sufre, el problema es fisiológico. Este suele ser el resultado de un estilo de vida poco saludable, y de condiciones tales como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. La buena noticia es que a través de cambios de estilo de vida, las causas de la función eréctil puede ser revertida. Una de las principales maneras de hacer esto es a través de la dieta. En este artículo se sugiere 10 súper alimentos que son esenciales para mantener la salud sexual óptima.

## **1. carne roja magra**

La proteína en la carne roja magra aumenta naturalmente los niveles de dopamina, el químico cerebral principal responsable de

la mejora de la conducta sexual, estado de ánimo, el estado de alerta, y el movimiento. La carne también es alta en zinc, lo que aumenta la libido mediante la reducción de la producción de la hormona prolactina. (El exceso de prolactina actúa para suprimir la producción de testosterona).

## 2. **Hígado**

El hígado es una buena fuente de glutamina, que es esencial para su sistema inmunológico funcione. Hígado también puede aumentar la libido ralentizado. Onza por onza, el hígado es uno de los mejores fuentes de fertilidad aumentan la vitamina A. Los hombres que conseguir un montón de vitamina A cada día tienen el número de espermatozoides más altos y un mejor desempeño sexual que los hombres que no

lo hacen.

### 3. Huevos

Las yemas de huevo contienen colesterol, que son elementos importantes para la testosterona. Comer huevos crudos es una de las maneras más directas de aumento de la testosterona y, finalmente, el aumento de la libido masculina. Los huevos también son una de las fuentes más importantes de vitamina A, que ayuda a la cuenta de esperma. Los huevos también son ricos en vitaminas B6 y B5. Estas vitaminas ayudan a equilibrar los niveles hormonales y combatir el estrés, dos cosas que son cruciales para una libido saludable.

### 4. Pescados y Mariscos

Las ostras crudas: Considerado durante

mucho tiempo como un afrodisíaco, ostras tienen un alto contenido de zinc, lo que aumenta la producción de esperma y la testosterona. Las ostras también contienen dopamina, que se sabe que aumenta la libido

salmón, caballa, trucha y atún:. Estos pescados grasos son ricos en ácidos grasos omega-3 los ácidos grasos esenciales, que son esenciales para un sistema inmunológico y circulatorio salud. Las grasas omega-3 que se encuentran en el salmón tienen una amplia gama de efectos beneficiosos cardiovasculares. Los omega-3 ayudan contra la coagulación de las arterias mediante la mejora de la relación entre el colesterol bueno para el colesterol malo. El pescado azul son también una rica fuente de selenio y zinc que son necesarios

para la salud sexual máximo.

## 5. **Almendras**

Estos frutos secos tienen una abundancia de nutrientes. Ellos son una fuente principal de grasas monoinsaturadas, que reducen el riesgo de enfermedades del corazón, actuando a disminuir el colesterol LDL (el colesterol malo). También son ricos en vitamina E, que actúa como un antioxidante. Las almendras son también una rica fuente de magnesio, que ayuda a mejorar el flujo de sangre, oxígeno y nutrientes a través del cuerpo.

## 6. **Cacahuetes (la mejor manera natural para aumentar la producción de óxido nítrico!)**

En contra de lo que su nombre indica, los

cacahuetes no son verdaderos frutos secos, pero un miembro de la familia de las leguminosas, y están relacionados con los guisantes, lentejas, garbanzos y otras legumbres. Sin embargo, independientemente de si son un grano o una tuerca, los cacahuetes se han descrito como “ **dietética Viagra** “. Cacahuetes son ricas en L-arginina, que causa la vasodilatación en los vasos sanguíneos. L-arginina es un precursor de óxido nítrico, que es responsable de inducir la relajación del músculo liso. La investigación ha demostrado que los niveles de L-arginina son más altos en los cacahuetes, peso por peso, que en cualquier otro fruto seco o leguminosa común. Además, los cacahuetes son una muy buena fuente de grasas monoinsaturadas, y cuentan con una gran

variedad de otros nutrientes que han demostrado promover la salud del corazón. Los cacahuets son también excelentes fuentes de vitamina E, niacina, ácido fólico, proteínas y manganeso.

## **7. de germen de trigo**

El germen de trigo es la vitamina y mineral rico embrión del grano de trigo que se elimina durante el refinado de granos de trigo integral a la harina blanca. Se embala con importantes vitaminas del complejo B, como el ácido fólico, tiamina y vitamina B6 y los minerales zinc, magnesio y manganeso. El zinc, por supuesto, es esencial para el buen funcionamiento del sistema reproductivo. El germen de trigo también tiene una alta cantidad de vitamina E, un potente antioxidante soluble en grasa

en el cuerpo humano que ayuda a proteger las sustancias que contienen grasas en el cuerpo del daño causado por los radicales libres. Por lo tanto, la vitamina E es un elemento importante en un sistema cardiovascular sano, que es esencial para la potencia sexual.

## 8. **Avena**

A través de su alto contenido en fibra, avena es uno de los mejores cereales para reducir los niveles de colesterol, lo que ayuda a destapar las arterias y mejorar el flujo sanguíneo. La avena, salvado de avena, harina de avena y contienen un tipo específico de fibra conocida como beta-glucano, que se ha demostrado en numerosos estudios para reducir significativamente los niveles de colesterol.



La avena también contiene un compuesto antioxidante único, llamado avenantramidas, que ayuda a evitar que los radicales libres dañen el colesterol LDL, lo que reduce aún más el riesgo de enfermedad cardiovascular.

## 9. Piñones

Estos frutos secos (en realidad las semillas del árbol de pino) son ricas en zinc, y se han utilizado como afrodisíaco por todo el Mediterráneo y Oriente. El poeta romano Ovidio, incluyó piñones en su lista de afrodisíacos. El jardín perfumado, (un manual de amor árabe antigua), contiene muchas referencias a los piñones incluyendo esta receta para restaurar el vigor sexual del hombre: “ *Un vaso de miel espesa, más 20 almendras y 100 piñones*

*repetida durante tres noches . “*

Source by Norman Freed