

¿Usted sabía que la fruta puede desempeñar un papel significativo en la salud sexual? Si usted es uno de los millones de hombres en todo el mundo que sufren de disfunción eréctil, puede que se pregunte cómo la nutrición puede afectar sus erecciones. La verdad es que la nutrición juega un papel importante en la salud sexual y disfunción eréctil. Y cualquier buena dieta debe contener una gran cantidad de fruta. La fruta es una fuente esencial de vitaminas, minerales y antioxidantes, y es a menudo una buena fuente de fibra. A continuación se presentan los 7 mejores frutos para la salud sexual óptima.

**1. Los plátanos** . Los plátanos maduros son una fuente importante del aminoácido tirosina, y a medida que maduran y obtener

más dulce, su componente de tirosina se vuelve más potente. Tirosina regula y estimula los niveles de dopamina. Los plátanos son también una de las mejores fuentes de potasio, un mineral esencial para mantener la función normal de la presión arterial y el corazón.

2. **Manzanas** . Las manzanas están cargados de antioxidantes, que ayudan a proteger el sistema cardiovascular del daño relacionado con el oxígeno. Uno de estos antioxidantes, quercitina, también se ha demostrado que desencadenan la producción de dopamina en el cerebro. Las manzanas también reducen el colesterol que obstruye las arterias.

3. **Fresas** . Las fresas son una excelente fuente de vitamina C. De hecho, tienen más vitamina C que los cítricos. La fresa es

también una buena fuente de ácido fólico, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácidos grasos omega-3, vitamina E, vitamina A y vitamina K. También son en excelente fuente de potasio y magnesio. Fresa son una excelente fuente de antioxidantes, y también están llenos de flavonoides, que mantienen el colesterol malo de dañar las paredes arteriales.

4. **Sandía** . La investigación ha demostrado que esta fruta puede tener efectos similares en los vasos sanguíneos al Viagra. La razón es que la sandía es inusualmente alto en un aminoácido conocido como citrulina, un fitonutriente que ayuda a relajar y abrir vasos sanguíneos, promoviendo el flujo de sangre al pene. Nuestro cuerpo usa la citrulina para producir otro aminoácido, la arginina, que es un precursor del óxido

nítrico, y las asistencias de óxido nítrico en la dilatación de los vasos sanguíneos.

5. **granadas** . Estas frutas son ricas en antioxidantes que pueden mantener el colesterol malo LDL de la oxidación.

Además, el jugo de granada, como la aspirina, puede ayudar a mantener las plaquetas sanguíneas se aglutinen para formar coágulos no deseados. La investigación ha demostrado que el consumo a largo plazo de jugo de granada puede ayudar a combatir la disfunción eréctil.

6. **Papaya** . Las papayas son ricas fuentes de nutrientes antioxidantes como la vitamina C, carotenos y flavonoides; las vitaminas del complejo B, ácido fólico y ácido pantoténico; y los minerales, potasio y magnesio; y fibra. Juntos, estos nutrientes

promueven la salud del sistema cardiovascular. Papayas son también una fuente excelente de vitamina C, así como una buena fuente de vitamina E y vitamina A, tres muy potentes antioxidantes. Estos nutrientes ayudan a prevenir la oxidación del colesterol. Sólo cuando el colesterol se oxida es capaz de adherirse y acumularse en las paredes de los vasos sanguíneos. Las papayas son también una buena fuente de fibra, que se ha demostrado para reducir los niveles altos de colesterol.

**7. Los aguacates** . Los aguacates han sido considerados un afrodisíaco. El propio nombre proviene de la palabra azteca *ahuacatl*, que significa “árbol de testículo.” Los aguacates contienen ácido oleico, una grasa monoinsaturada que puede ayudar a reducir el colesterol. Los estudios han

demostrado que una dieta alta en los aguacates puede conducir a una disminución significativa en el colesterol LDL y colesterol total, junto con un aumento en la promoción de la salud de colesterol HDL. Los aguacates son una buena fuente de potasio, un mineral que ayuda a regular la presión arterial, y protege contra las enfermedades circulatorias tales como la hipertensión arterial, enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Los aguacates también contienen niveles muy altos de ácido fólico, que ayuda a la metabolización de las proteínas, por lo que le proporciona más energía.

[Source](#) by [Norman Freed](#)