

Erektionsstörungen und Ernährung - Die Top 7 Früchte für gesunde Erektionen

Wussten Sie, dass Obst eine wichtige Rolle für die sexuelle Gesundheit spielen kann? Wenn Sie einer der Millionen Männer auf der ganzen Welt sind, die an erektiler Dysfunktion leiden, fragen Sie sich möglicherweise, wie sich die Ernährung auf Ihre Erektionen auswirken kann. Die Wahrheit ist, dass die Ernährung eine wichtige Rolle für die sexuelle Gesundheit und die erektiler Dysfunktion spielt. Und jede gute Ernährung sollte eine Fülle von Früchten enthalten. Obst ist eine wichtige Quelle für Vitamine, Mineralien und Antioxidantien und oft eine gute Quelle für Ballaststoffe. Unten sind die Top 7 Früchte für eine optimale sexuelle Gesundheit. 1. Bananen. …



Wussten Sie, dass Obst eine wichtige Rolle für die sexuelle Gesundheit spielen kann? Wenn Sie einer der Millionen Männer auf der ganzen Welt sind, die an erektiler Dysfunktion leiden, fragen Sie sich möglicherweise, wie sich die Ernährung auf Ihre Erektionen auswirken kann. Die Wahrheit ist, dass die Ernährung

eine wichtige Rolle für die sexuelle Gesundheit und die erektile Dysfunktion spielt. Und jede gute Ernährung sollte eine Fülle von Früchten enthalten. Obst ist eine wichtige Quelle für Vitamine, Mineralien und Antioxidantien und oft eine gute Quelle für Ballaststoffe. Unten sind die Top 7 Früchte für eine optimale sexuelle Gesundheit.

1. **Bananen.** Reife Bananen sind eine Hauptquelle der Aminosäure Tyrosin, und wenn sie reifen und süßer werden, wird ihre Tyrosinkomponente stärker. Tyrosin reguliert und stimuliert den Dopaminspiegel. Bananen sind auch eine der besten Quellen für Kalium, ein essentielles Mineral zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks und einer normalen Herzfunktion.

2. **Äpfel.** Äpfel sind mit Antioxidantien beladen, die das Herz-Kreislauf-System vor sauerstoffbedingten Schäden schützen. Es wurde auch gezeigt, dass eines dieser Antioxidantien, Quercetin, die Dopaminproduktion im Gehirn auslöst. Äpfel senken auch das Cholesterin, das die Arterien verstopft.

3. **Erdbeeren.** Erdbeeren sind eine ausgezeichnete Quelle für Vitamin C. Tatsächlich enthalten sie mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte. Erdbeere ist auch eine gute Quelle für Folsäure, Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin E, Vitamin A und Vitamin K. Sie sind auch eine ausgezeichnete Quelle für Kalium und Magnesium. Erdbeeren sind eine ausgezeichnete Quelle für Antioxidantien und enthalten auch Flavonoide, die verhindern, dass schlechtes Cholesterin die Arterienwände beschädigt.

4. **Wassermelone.** Untersuchungen haben gezeigt, dass diese Frucht ähnliche Auswirkungen auf Blutgefäße haben kann wie Viagra. Der Grund dafür ist, dass die Wassermelone in einer Aminosäure namens Citrullin, einem Phytonährstoff, der zur Entspannung und Öffnung der Blutgefäße beiträgt und den Blutfluss zum Penis fördert, ungewöhnlich viel enthält. Unser Körper verwendet Citrullin, um eine weitere Aminosäure

herzustellen, Arginin, das eine Vorstufe für Stickoxid ist, und das Stickoxid hilft bei der Erweiterung der Blutgefäße.

5. **Granatäpfel.** Diese Früchte sind reich an Antioxidantien, die verhindern können, dass schlechtes LDL-Cholesterin oxidiert. Darüber hinaus kann Granatapfelsaft wie Aspirin dazu beitragen, dass sich Blutplättchen nicht zu unerwünschten Gerinnseln verklumpen. Untersuchungen haben gezeigt, dass der langfristige Verzehr von Granatapfelsaft zur Bekämpfung der erektilen Dysfunktion beitragen kann.

6. **Papaya.** Papayas sind reich an antioxidativen Nährstoffen wie Carotinen, Vitamin C und Flavonoiden. die B-Vitamine, Folsäure und Pantothensäure; und die Mineralien Kalium und Magnesium; und Faser. Zusammen fördern diese Nährstoffe die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems. Papayas sind auch eine ausgezeichnete Quelle für Vitamin C sowie eine gute Quelle für Vitamin E und Vitamin A, drei sehr starke Antioxidantien. Diese Nährstoffe verhindern die Oxidation von Cholesterin. Nur wenn Cholesterin oxidiert wird, kann es an Blutgefäßwänden haften und sich dort ansammeln. Papayas sind auch eine gute Quelle für Ballaststoffe, von denen gezeigt wurde, dass sie einen hohen Cholesterinspiegel senken.

7. **Avocados.** Avocados gelten seit langem als Aphrodisiakum. Der Name selbst stammt vom aztekischen Wort ahuacatl und bedeutet „Hodenbaum“. Avocados enthalten Ölsäure, ein einfach ungesättigtes Fett, das zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen kann. Studien haben gezeigt, dass eine Ernährung mit hohem Avocados-Gehalt zu einem signifikanten Rückgang des Gesamtcholesterins und des LDL-Cholesterins sowie zu einem Anstieg des gesundheitsfördernden HDL-Cholesterins führen kann. Avocados sind eine gute Quelle für Kalium, ein Mineral, das zur Regulierung des Blutdrucks beiträgt und vor Kreislauferkrankungen wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Schlaganfall schützt. Avocados enthalten auch sehr viel Folsäure, die den Stoffwechsel von Proteinen unterstützt und Ihnen so mehr Energie liefert.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki