

schlau ist wer genießt

spannende Ernährungstipps
von Ernährungswissenschaftler
Mag. Christian Putscher

www.wahn.at



**TIPP
Nr. 10**

spannende Ernährungstipps
von Ernährungswissenschaftler
Mag. Christian Putscher

Alle Ernährungstipps auf: www.derbeck.at



Was Männern gut tut

Die Top-Lebensmittel für den Mann

Der Beck ums Eck Der Beck ums Eck
Vorarlberger Bäckermeister Vorarlberger Bäckermeister

Was Männern gut tut

Die Top-Lebensmittel für den Mann

Das Essverhalten von Männern und Frauen wird zwar auch durch die Umwelt geprägt, aber rein biologisch betrachtet bekommen Frauen unter Druck eher Heißhunger, während bei Männern Stress eher zu Adrenalinausschüttung und dadurch zu Appetitlosigkeit führt.



Typisch Mann!

Untersuchungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung und die Evolutionsbiologie bestätigen die Vorliebe der Männer für Fleisch. Männer neigen laut Statistik eher zu Salzigem als zu Süßem. Der typische Mann isst gerne Fleisch, liebt Gebackenes und wenn es schon Kräuter sein müssen, dann bevorzugt er auch da Deftigeres, wie zum Beispiel Knoblauch.

Gesunde Prostata

Vitamin D behindert das Wachstum der Prostata. Vitamin D kommt in Pilzen, Milchprodukten (Butter) und Fettfischen, wie Lachs und Hering („Rollmops“, „Russen“) vor. Auch die Pflanzenfarbstoffe in Karotte, Paradeiser und Kürbis schützen die Prostata.

schlau ist wer genießt

Zink gegen Hormonabfall

Zink ist ein Bestandteil des männlichen Sexualhormons Testosteron und hilft damit den Testosteronspiegel zu stabilisieren. Ihrem Zinkreichtum haben Kürbiskerne ihren guten Ruf für die männliche Gesundheit zu verdanken.



Die ätherischen Öle in Chili, Pfeffer, Kümmel (Kümmelpärle) und Pfefferoni sorgen für Elastizität in den Gefäßen. Sie wirken kurzfristig gefäßerweiternd und dann wieder zusammenziehend. Durch diesen Wechsel halten sie die Gefäße elastisch. Das ist wichtig zur Vorbeugung gegen Herz-Kreislauferkrankungen.



Trauben und Co gegen Arterienverkalkung

Rein statistisch sind Männer öfter von Arterienverkalkung betroffen als Frauen. Dafür, dass sich das schlechte Cholesterin, das so genannte LDL-Cholesterin nicht in den Arterien ansiedelt, sorgen vor allem Trauben und Traubensaft. Auch Zitronen, Kirschen, Äpfel und Grapefruits zeichnen sich durch diese Wirkung aus.



Tipp: Die optimalen Männergesunderhalter neben vernünftiger Bewegung: Kürbiskernbrot, Kümmelpärle, Wurzelbrot, Walnussbrot, Kraftbrötle.



Der Beck ums Eck

Vorarlberger Bäckermeister