

Erektilna disfunkcija pogađa oko 52% muškaraca između četrdesete i sedamdesete godine života, a otkad se lijekovi za mušku potenciju mogu kupiti bez recepta prodaja je porasla za 60%. Nekoliko žlica maslinovog ulja tjedno može biti učinkovitije od lijekova kada je posrijedi održavanje spolnog života muškaraca na pragu treće životne dobi, rezultati su istraživanja znanstvenika s atenskog sveučilišta.

### **Voće, povrće, riba**

Devet žlica ulja tjedno u sklopu zdrave mediteranske prehrane bogate voćem, povrćem, ribom i grahoricama u spomenutoj grupi muškaraca smanjuje impotenciju za oko 40%, pokazalo je istraživanje. Grčki znanstvenici istraživanje su proveli na 660 dobrovoljaca prosječne dobi od 67 godina. Rezultati upućuju na to da zdrava prehrana u srednjim godinama jamči aktivan spolni život muškarcima i bez Viagre i drugih stiumulansa u šezdesetim i sedamdesetim godinama života. Uvjereni su da je riječ o maslinovu ulju koje održava zdravima krvne žile i cirkulaciju, piše Independent.

### **Povećana razina testosterona**

Uz maslinovo ulje, u boljem su zdravstvenom stanju bili muškarci koji su tjedno triput konzumirali ribu, 13 porcija povrća, prosječno šest komada voća i dvaput tjedno grahorice. Istraživanje je pokazalo i da je razina testosterona kod muškaraca koji su se tako hranili bila veća. Razlog je niža razina tjelesne masnoće, što utječe na hormone. I ranije studije pokazale su da masline i maslinovo ulje značajno poboljšavaju odnos dobrih i loših masnoća u krvi, pridonoseći boljoj cirkulacije, među ostalim i u preponama.

### Brojne nuspojave lijekova

"Lijekovi za potenciju nisu dugoročno rješenje jer djeluju trenutačno, a maslinovim uljem bogat mediteranski način prehrane i tjelovježba muškarcima će omogućiti održavanje spolne moći bez lijekova", ističe voditeljica istraživanja Christina Chrysohoou sa sveučilišta u Ateni. Podsjetila je na nuspojave uzimanja lijekova za potenciju poput glavobolje, boli u leđima i poremećaja vida. "Ova vrsta prehrane održava krvne žile prohodnima, smanjuje opasnost od metaboličkog sindroma, skupine metaboličkih poremećaja koji se očituju kao inzulinska rezistencija, nakupljanje masnog tkiva u području trbuha (abdominalna ili centralna pretilost), visoke razine kolesterola i povišenoga krvnog tlaka", podsjetila je Chrysohoou. Eretilna disfunkcija pogađa oko 52% muškaraca između četrdesete i sedamdesete godine života, a otkad lijekovi mogu kupiti bez recepta prodaja je porasla za 60%.

[Novilist.hr](http://Novilist.hr)

### VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}