

男人怎样才能更健康

产品名称	男人怎样才能更健康
公司名称	河南神农本草堂生物科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	高新区银屏路18号
联系电话	0371-60385266 15038211916

产品详情

1.肠道健康的保证——纤维素，高纤维素含量的饮食减少结肠癌发病率（结肠癌在男性易患的癌症中位居第三），还可以控制糖尿病人的血糖指数，甚至能帮助你减肥。摄入量——我们每日理想的摄入量是18~35克，而70%以上的人摄入量不及一半。食物来源——含纤维素较多的食物有全麦面包、海带、粗米、草莓、梨以及各种茎部可食用的蔬菜，如花椰菜和胡萝卜等。2.生命之源——水，在所有的营养成分中，水最重要，特别是对那些肌肉发达的人来说，肌肉中所含的水分比脂肪中多三倍。（在普通男性的身体中，肌肉占40%；在普通女性身体中，肌肉占23%。）水可以润滑关节，调节体温，水还可以向人体供应所含的各种矿物质。摄入量——普通人每天至少需要4升水，相当于8个玻璃杯的容量。如果他喜好运动，需要量则增加一倍。

食物来源——不仅仅是矿泉水，我们喜欢的果汁、绿茶以及蔬菜汤里都含有每天所需的水分。3.成就雄性之美——锌，人体内有足够的锌才能保证性欲旺盛，性功能和生殖能力健康正常，医生们用锌来治疗阳痿。锌还能加速人体伤口的愈合，在抵抗疾病方面也有明显的功效。摄入量——“美国营养标准推荐表”上注明男性每天锌的正常需要量是15毫克，可是实际摄入量往往只有2/3。如果运动量大则缺锌更多，因为男性出汗时会比女性损失更多的锌。食物来源——一块110克重的瘦牛肉可提供日需要量的一半，其他含锌丰富的食物有火鸡、海产品、麦片和豆类等。最好的强健方法每天一粒爱根宝>>更多详情请见爱根宝专家<http://zzxsyy.taobao.com>4.远离膀胱癌的威胁——维生素B6，维生素B6可以防止皮肤癌和膀胱癌，还可以保护肾脏不患结石症（男性肾结石发病率是女性的两倍），而且对失眠症也有一定的治疗作用。摄入量——你每日只需2毫克维生素B6——约等于2只大香蕉的含量就够了。食物来源——好运动的男性消耗的维生素B