

Tháp ±c phá 0m gi 1/2 Ắng dá 0o dai khi ăœl Ắm trá 0-năœ

Ắng g Ắp cá Ắa Thuc Duong
17/06/2012

Vitamin và các lo ắi khoáng

ch ắt trong th ắ t lá Ắn, h ắ, hành tây… s ắ 1/2 cung cá Ắp d ắ ắ Ắng ch ắt cá Ắn thi ắ ắ t Ắ ắ Ắ f giúp “ cá-u nh ắ Ắ” t Ắng s ắ Ắc bá Ắn.

H ắ

Theo th ắng tin tr ắn website cá Ắa Science Channel, h ắ là lo ắ ắ th ắ ±c phá 0m gi ắ ch ắt s ắ t và k ắ 1/2m. S ắ t là khoáng ch ắt r ắ t cá Ắn thi ắ ắ t trong quá tr ắn tá ắo n Ắng l ắ Ắng cho c Ắi th ắ f, trong khi Ắó, s ắ ± thi ắ ắ u há Ắt vá Ắ k ắ 1/2m có th ắ f á Ắnh h Ắ Ắ Ắng lá Ắn tá Ắ i l ắ Ắng “ tinh binh” c Ắng nh Ắ kh Ắ n Ắng sinh s Ắn cá Ắa nam gi ắ i.

Tr ắn website cá Ắa Ắ ắ ắ há Ắc Hawaii (M ắ 1), h ắ còn Ắ Ắ Ắc Ắ Ắnh giá là lo ắ ắ th ắ ±c phá 0m k ắ dá Ắc có th ắ f dùng Ắ Ắ trá Ắ ch Ắ Ắng li Ắ t d Ắ Ắng. M ắ c dù vá Ắn ch Ắ Ắ có bá Ắng ch Ắ Ắng khoa há Ắc nào kh Ắng Ắ Ắ nh công dá Ắng này cá Ắa h ắ, nh Ắng theo Go Ask Alice, dá Ắ ch vá Ắ há Ắ i Ắ Ắ trá Ắc tuy Ắ Ắn vá Ắ s Ắc kh Ắ e cá Ắa Ắ ắ ắ há Ắc Columbia (M ắ 1), có nh Ắ ng hi Ắ Ắ u á Ắng tâm lý cho th Ắ y h ắ giúp cá Ắi thi Ắ Ắn ch Ắ Ắng r Ắ i lo ắ Ắn c Ắ Ắng d Ắ Ắng.

D Ắ Ắ há Ắ u

Nghi Ắn cá Ắn n Ắm 2008 cá Ắa Trung tâm cá Ắi tá Ắ Ắn rau quá Ắ A&M á Ắ Ắ Texas (M ắ 1) cho th Ắ y d Ắ Ắ há Ắ u r Ắ t gi Ắ m Ắ t lo ắ Ắi axit amin có tên citrulline, giúp th Ắ gi Ắn và làm ná Ắ má Ắ ch máu - má Ắ t công dá Ắng Ắ Ắ c hi Ắ Ắ u cá Ắa Viagra và các lo ắ Ắi thu Ắ c trá Ắ ch Ắ Ắng r Ắ i lo ắ Ắn c Ắ Ắng d Ắ Ắng.

Citrulline tá°-p trung nhía»•u á»Ỗ phá°šn vá»• và trong dÆ°a há°u vàng. Ngoài ra, dÆ°a há°u rá°t giàu vitamin A, B, C cùng má»™t sá»' khoáng chá°t nhÆ° canxi, ma-giê, ka-li, sá°t và ká°½m giúp tẢfng sá»©c Ä'á»• kháng và ham muá»'n tình dá»c. Há»p chá°t citrulline trong dÆ°a há°u còn Ä'Æ°á»c tìm thá°y trong dÆ°a leo và dÆ°a vàng nhÆ°ng á»Ỗ má»©c Ä'á»™ thá°p hÆjn.

á»št

Khuôn má°t Ä'á»• bá» «ng sau khi thÆ°á»Ỗng thá»©c món cà-ri là dá°u hiá»tu cho thá°y các má°ch máu Ä'ang giãn ná»Ỗ. Diá»...n giá°i theo cÆj chá°i sinh há»c thì “cá°-u nhá»•” cÆ°Æjng cá»©ng Ä'Æ°á»c là nhá»• tác Ä'á»™ng cá»§a “thá»y lá»±c”. “Thá»y” á»Ỗ Ä'ây là lÆ°á»Eng máu Ä'Æ°á»c dá»n vào các á»'ng dá°«n nhá»•, hay chính là má°ch máu, tá»i dÆ°Æjng vá°-t.

á»št, hay các Ä'á»« Ä'fn cay, kích thích quá trình bÆjm máu cá»§a tim và giãn ná»Ỗ má°ch máu, tá» Ä'ó, tẢfng lÆ°á»Eng máu tuá°šn hoàn tá»i dÆ°Æjng vá°-t.

Chúa»i

Chúa»i chá»©a nhía»•u ka-li, rá°t tá»t cho tim má°ch và tuá°šn hoàn máu, tá» Ä'ó tẢfng lÆ°á»Eng máu lÆ°u thông tá»i dÆ°Æjng vá°-t, tẢfng sá»©c dá°«o dai cho “cá°-u nhá»•”. Bá»• sung Ä'á»§y Ä'á»§ lÆ°á»Eng ka-li còn giúp kiá»fm soát lÆ°á»Eng na-tri trong cÆj thá»f, giá»- huyá°i áp á»Ỗ má»©c á»•n Ä'á»«nh và giá°Em nguy cÆj má°c bá»±nh tim má°ch.

Ngoài chũa»i, má»™t sá»' loá»ji thá»±c phá»©m khác cẢ»ng chá»©a nhiá»•u ka-li nhÆ° sá»-a, Ä'á»-u xanh, nÆ°á»»c cam và các sá»£n phá»©m tá»« cà chua.

Cá há»“i

Cá há»“i chá»©a rá»¥t nhiá»•u dÆ°á»»ng chá»¥t tá»'t cho sá»©c khá»•e tim má»jch nhÆ° chá»¥t béo không bão hòa và axit béo omega-3. Axit omega-3 giúp loá»ji bá»• bá»»t chá»¥t dính, nhá»»t trong máu, tẢ»ng lÆ°á»»ng máu lÆ°u thông tá»»i các bá»™ phá»-n giá»- vai trò quan trá»»ng trong quá trình cÆ°Æ»ng cá»©ng cá»»a dÆ°Æ»ng và»-t.

Ngoài cá há»“i, có thá»f thÆ°á»»ng thá»©c thêm cá thu hoá»-c cá ngá»« 2 tuá»£n má»™t lá»£n Ä'á»f giúp các Ä'á»™ng má»jch trong cÆ»j thá»f Ä'Æ°á»»£c bôi trÆ»jn.

Thá»t lá»£n

Trái ngÆ°á»»£c vá»»i quan niá»»m cá»»a nhiá»•u ngÆ°á»»i, “cá»-u nhá»•” sá»½ không hành Ä'á»™ng nghiêm chá»»nh khi “lâm trá»-n” ná»£u không Ä'Æ°á»»£c sá»± chá»»% thá»t sát sao cá»»a phía trên. Ä'á»f làm Ä'Æ°á»»£c Ä'ía»•u này, bá»™ não cá»£n Ä'Æ°á»»£c bá»• sung vitamin B1. Ná»£u không Ä'fn Ä'Æ°á»»£c thá»t lá»£n, có thá»f bá»• sung vitamin B trong quá»£ Ä'á»-u và má»™t sá»' thá»±c phá»©m khác.

Anh Ä'ào

Tuy nhiên trong khi Viagra chứa 100% có thể hoạt động trên mạch máu, resveratrol còn tác động lên các mạch máu. Chứa 100% nên uống 1-2 ly rượu vang mỗi ngày, quá nhiều rượu sẽ phá hủy tác dụng.

Cà phê

Một số nghiên cứu cho rằng caffeine là nguyên nhân khiến ông "bất lực". Tuy nhiên, tính toán của năm 2009, và nghiên cứu của nhà khoa học nào chứng minh rằng caffeine gây ra rối loạn chức năng, ngược lại, một nghiên cứu cho thấy caffeine thậm chí còn giúp quá trình chuyển hóa của cơ thể. Chứa caffeine thậm chí còn giúp quá trình chuyển hóa của cơ thể.

Năm 2008, Tiến sĩ Yutian Dai và các đồng nghiệp tại Đại học Golu (Trung Quốc) đã tiến hành thí nghiệm trên chuột và phát hiện ra rằng caffeine có tác động tích cực đối với rối loạn chức năng. Tuy nhiên, và nghiên cứu của nhân viên cấp cao cho thấy rằng tim, giá trị của caffeine tiêu thụ có thể là một số lượng nhất định.

Theo
Bee