

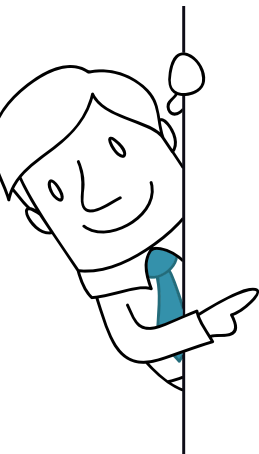
# DIETA NA POTENCJĘ

PORADNIK DLA MĘŻCZYŹN DBAJĄCYCH  
O SPRAWNOŚĆ SEKSUALNĄ



Aleksandra Cichocka  
Michał Lew-Starowicz

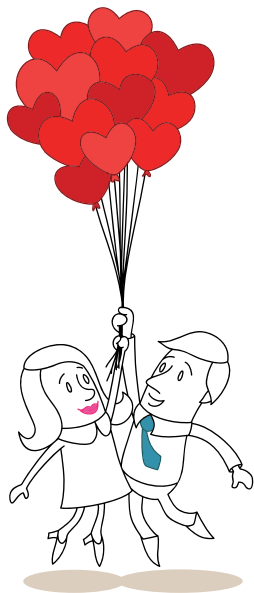
## ZABURZENIA EREKCJI



to jeden z najczęstszych problemów seksualnych zgłaszanych przez mężczyzn. Zaburzenia te wywierają bardzo silny wpływ na męskie poczucie wartości i chęć do podejmowania współżycia. Przewiduje się, że do 2025 roku liczba osób cierpiących z tego powodu przekroczy 300 milionów. Jeżeli uwzględnimy ograniczenia w życiu seksualnym zarówno dla pacjenta, jak i partnerki (partnerów) mężczyzn z zaburzeniami erekcji, to liczba osób dotkniętych tym problemem zostaje podwojona. W Polsce przeszło 8% mężczyzn skarży się na trudności z osiągnięciem lub utrzymaniem erekcji do końca stosunku seksualnego. Problem dotyczy blisko **połowy mężczyzn po 50. roku życia**. Zaburzenia erekcji bardzo **często są związane z innymi chorobami**, w szczególności dotyczącymi układu naczyniowego oraz z otyłością i cukrzycą. Z tego względu w procesie leczenia, który ma na celu powrót do satysfakcjonującego życia intymnego, nie można zaniedbać przyczyn leżących u podłoża problemów seksualnych. Do podstawowych oddziaływań prewencyjnych należy **wyeliminowanie czynników ryzyka**, na które pacjent może mieć wpływ, takich jak nadwaga, podwyższony poziom cholesterolu czy brak aktywności ruchowej.

## SKĄD BIORĄ SIĘ ZABURZENIA EREKCJI

Zaburzenia erekcji (dawniej określane jako impotencja) wynikają z tego, że członek nie wypełnia się krwią w stopniu umożliwiającym powstanie erekcji (inaczej wzwodu) umożliwiającej odbycie satysfakcjonującego stosunku seksualnego. Bardzo często wynika to z **uszkodzenia naczyń** doprowadzających krew do członka. Jednocześnie może świadczyć o uogólnionej chorobie naczyniowej – zaburzenia erekcji uważa się za jeden z najistotniejszych czynników ryzyka i sygnał **ostrzegawczy występowania choroby niedokrwiennej serca**, która może prowadzić do zawału. Otyłość, niewłaściwe nawyki żywieniowe oraz związana z nimi cukrzyca należą natomiast do najczęstszych przyczyn uszkodzenia naczyń krwionośnych.



## DIETA NA POPRAWĘ EREKCJI

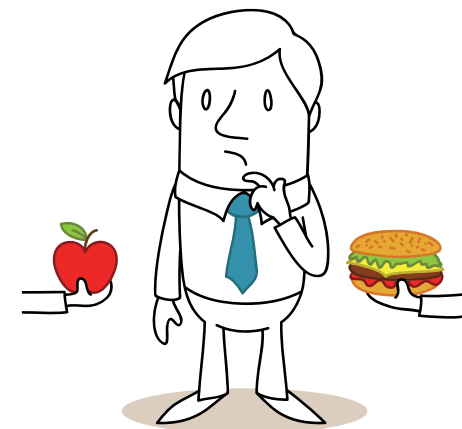
**Odpowiednio dobrana dieta ma podwójne znaczenie w intymnym życiu mężczyzny:**

- ♂ sprzyja dłuższemu zachowaniu sprawności seksualnej,
- ♂ w razie wystąpienia zaburzeń erekcji może pomóc poprawić seksualną wydolność oraz zapobiegać pogłębianiu się problemów.

Dieta spełniająca te wymogi powinna zawierać dużo **owoców, warzyw, orzechów, pełnych ziaren i ryb**. Założenia te spełnia w szczególności **kuchnia śródziemnomorska**. Wielokrotnie udowodniono, że stosujący tę dietę mężczyźni rzadziej zapadają na choroby układu krążenia oraz cieszą się lepszą aktywnością seksualną. O ile w przypadku stwierdzenia choroby niedokrwiennej serca i po zawałe zmiana sposobu żywienia weszła już na stałe do arsenału interwencji zalecanych przez przedstawicieli służby zdrowia, nadal brakuje podobnego podejścia wobec mężczyzn zgłaszających się po pomoc z powodu problemów seksualnych.

## NA POCZĄTEK... CO NAM SZKODZI?

Popularny „zachodni” model żywienia charakteryzuje się wysokim spożyciem czerwonego mięsa i przetworów mięsnych, produktów wysokotłuszczowych, oczyszczonych ziaren oraz słodzonych napojów. Prowadzi to do wzrostu tzw. stresu oksydacyjnego (związanego ze zwiększoną produkcją wolnych rodników tlenowych - cząsteczek związanych ze stanem zapalnym), uszkodzenia śródbłonna naczyniowego i zjawiska oporności na insulinę (ważny hormon wytwarzany przez trzustkę, biorący udział w metabolizmie węglowodanów). W konsekwencji sprzyja powstawaniu nadwagi, cukrzycy i chorób naczyń krwionośnych, które szybko prowadzą do występowania zaburzeń seksualnych.



## DIETA SPRZYJAJĄCA ZACHOWANIU ZDROWIA SEKSUALNEGO

### ZASADY OGÓLNE:

- ♂ spożywanie w obfitych ilościach owoców, warzyw, orzechów i roślin strączkowych,
- ♂ zmniejszenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych (szczególnie tłuszczów zwierzęcych, pełnego mleka, serów pełnotłustych) – poniżej 10% całkowitej podaży energii,
- ♂ zwiększenie spożycia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (np. ryb, oliwy z oliwek i oleju rzepakowego z pierwszego tłoczenia),
- ♂ wysoka zawartość błonnika w diecie (przynajmniej 15 g na 1000 kcal).



*Dieta najlepiej połączyć z umiarkowaną aktywnością ruchową podejmowaną 5 dni w tygodniu!*

### ZALECANY SKŁAD DIETY

(oparty na modelu śródziemnomorskim):

- ♂ owoce: 3–4 porcje dziennie,
- ♂ warzywa: 2–3 porcje dziennie,
- ♂ codzienne spożycie produktów zbożowych i roślin strączkowych, ryby i orzechy 3–5 porcji tygodniowo,
- ♂ umiarkowane spożycie wina (najlepiej czerwonego, do 1–2 kieliszków dziennie),
- ♂ mięso czerwone i jego przetwory do 4–5 porcji w miesiącu,
- ♂ codzienne spożycie niskotłuszczowych produktów mlecznych.

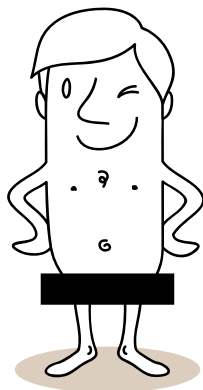
## NA KONIEC... AFRODYZJAKI!

Nazwa pochodzi od Afrodyty, greckiej bogini miłości i piękna. Najogólniej rzecz biorąc, są to substancje prowadzące do **zwiększenia popędu lub podniecenia seksualnego** (mogą zatem oznaczać zarówno produkty naturalne, jak i chemiczne, będące składnikami leków).

Od tysiącleci intensywne poszukiwanie afrodyzjaków było związane z silnymi aspiracjami mężczyzn zmierzającymi do poprawy sprawności seksualnej. Przed erą nowoczesnej farmakologii uwaga była zwrócona w kierunku **produktów pochodzenia naturalnego**, które to właśnie **nazywane są afrodyzjakami**.

Lista afrodyzjaków obejmuje kilka tysięcy pozycji. Część z nich wchodzi w skład wielu dostępnych na rynku suplementów diety. Należy jednak jasno stwierdzić, że **brakuje rzetelnych informacji** pochodzących z badań klinicznych z udziałem ludzi, które pozwoliłyby na **stwierdzenie skuteczności tych środków** w leczeniu lub profilaktyce zaburzeń erekcji. Pewne, bardzo ograniczone dane dotyczą przydatności żeń-szenia, johimbiny, *Tribulus terrestris* (buzdyganka naziemnego) czy rośliny zwanej Muira Puama. Należy uważać na popularne środki mogące mieć szkodliwe działanie dla zdrowia, zwłaszcza jeżeli są przyjmowane w niekontrolowanych ilościach (np. kantarydyna zawarta w „hiszpańskiej musze”). Znaczna część działań naturalnych afrodyzjaków wynika z efektu sugestii oraz ich potencjalnego wpływu na ogólne samopoczucie. Z drugiej strony lista afrodyzjaków zawiera wiele produktów spożywczych wchodzących w skład **zdrowej diety** lub posiadających duże **walory smakowe**, wpływających na przyjemność jedzenia oraz **nastroj**: cynamon, kawa, czekolada, chili, goździki, imbir, wanilia, chrzan, kardamon, gałka muskatołowa, cząber, pieprz, szparagi, seler, miód, jaja przepiórcze, kawior, owoce morza, awokado, truskawki, figi, daktyle...

Popularność afrodyzjaków wynika w znacznej mierze z przekonania, że są bezpieczniejsze od leków, tj. mają mniej działań ubocznych, choć nieraz jest to błędne założenie. Ponadto stosowanie środków dostępnych bez recepty pozwala wielu mężczyznom uniknąć stresu lub wstydu związanego z rozmową na temat życia seksualnego z lekarzem. Należy jednak pamiętać, że zaburzenia erekcji mogą stanowić sygnał o rozwijających się w organizmie chorobach, co powinno skłaniać do **wizyty u lekarza**. W przypadku zaburzeń seksualnych najbardziej odpowiednim postępowaniem jest wykluczenie i zapobieganie lub leczenie chorób leżących u ich podłoża: cele te realizowane są przez odpowiednią **dietę, aktywność i higienę życia**, a w razie potrzeby przyjmowanie właściwych **leków pod kontrolą specjalisty**.



### Piśmiennictwo:

1. Ayta I.A., McKinlay J.B., Krane R.J.: The likely worldwide increase in erectile dysfunction between 1995 and 2025 and some possible Policy consequences. *BJU Int* 1999; 84: 50–56.
2. Lew-Starowicz Z.: The Report on the sexuality of Poles. SMG-KRC: Warszawa 2002.
3. Izdebski Z.: Rzykowna dekada. Seksualność Polaków w dobie HIV/AIDS. Studium porównawcze 1997–2001–2005. Uniwersytet Zielonogórski, Zielona Góra 2006.
4. Lopez-Garcia E., Schulze M.B., Fung T.T. i wsp.: Major dietary patterns are related to plasma concentrations of inflammatory and endothelial dysfunction markers. *Am J Clin Nutr* 2004; 80: 1029–1035.
5. Esposito K., Giugliano F., Maiorino M.I., Giugliano D.: Dietary factors, mediterranean diet and erectile dysfunction. *J Sex Med* 2010; 7: 2338–2345.
6. Esposito K., Ciotola M., Giugliano F. i wsp.: Effects of intensive lifestyle changes on erectile dysfunction in men. *J Sex Med* 2009; 6: 243–250.
7. Jang D.J., Lee M.S., Shin B.C., Lee Y.C., Ernst E.: Red ginseng for treating erectile dysfunction – a systematic review. *Br J Clin Pharmacol* 2008; 66: 444–450.
8. Shamloul R.: Natural Aphrodisiacs. *J Sex Med* 2010; 7: 39–49.
9. Rowland D.L., Kallan K., Slob K.: Yohimbine, erectile dysfunction, and sexual response in man. *Arch Sex Behavior* 1997; 26: 49–62.
10. Gauthaman K., Adaikan P.G.: The hormonal effects of *Tribulus terrestris* and its role in the management of male erectile dysfunction – an evaluation using primates, rabbit and rat. *Phytomedicine* 2008; 15: 44–54.

## SKŁADNIKI POŻYWIENIA, które powinny znaleźć się w diecie mężczyzn dbających o sprawność seksualną

**ANTYOKSYDANTY** wykazują zdolność do hamowania wielu szkodliwych procesów zachodzących w organizmie, dzięki temu zwiększają siły witalne. Ponadto opóźniają proces starzenia się każdej komórki naszego ciała, usuwając z organizmu wolne rodniki. Antyoksydanty naprawiają i uzdrawiają wszystkie nasze komórki, a to dodaje energii i radości życia. Pomagają ponadto w ukrwieniu wszystkich narządów, wzmacniają pracę serca, sprawiają, że jest ono zdrowsze i silniejsze, pomagając w utrzymaniu sił witalnych i aktywności w każdej sferze życia do późnych lat.



*Królową witamin jest witamina C, która wszystkim komórkom przedłuża młodość, dzięki czemu są one sprawne przez długi czas.*

Tabela 1.

### Warzywa i owoce bogate w witaminę C

Warzywa	Owoce
Brokuł	Cytryna
Brukselka	Grejpfrut
Chrzan	Kiwi
Czosnek	Maliny
Jarmuż	Mandarynki
Kalańior	Pomarańcza
Kalarepa	Porzeczki
Kapusta biała, czerwona, włoska	Truskawki
Natka pietruszki	
Papryka	
Pietruszka	
Pomidor	
Szcypiórek	
Szpinak	



*Łatwo rozpoznać, które warzywa zawierają dużo beta-karotenu, ponieważ są to głównie warzywa pomarańczowe, czerwone, żółte i zielone.*

Tabela 2.

### Warzywa i owoce bogate w beta-karoten

Warzywa	Owoce
Boćwina	Brzoskwinie
Brokuł	Morele
Brukselka	Melony
Cykorja	Sliwki
Dynia	
Fasolka szparagowa	
Groszek zielony	
Kapusta pekińska	
Koperek	
Marchew	
Natka pietruszki	
Papryka czerwona	
Pomidor	
Por	
Salata	
Szcypiórek	
Szparagi	
Szpinak	

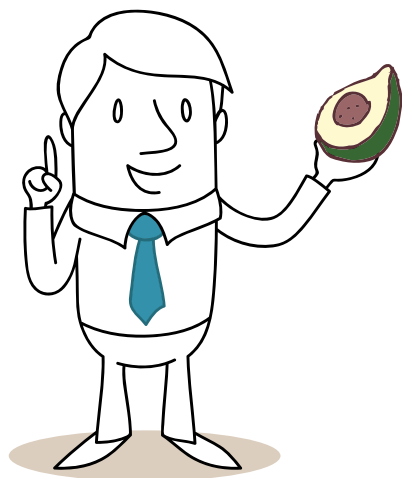
Z kolei **BETA-KAROTEN** (czyli prowitamina A, która przekształca się w organizmie w witaminę A) zachęca wszystkie komórki organizmu do regeneracji i pomaga w tym procesie, dzięki czemu sprzyja zachowaniu młodzińskich sił. Bierze też udział w tworzeniu nowych komórek, zapewniając w ten sposób odnowę organizmu. Komórki wypełnione beta-karotenem są przez niego ochroniane i dłużej zachowują młodość.

**WITAMINA C**, jak już wspomniano, jest nazywana królową witamin, ale dla zakochanych królową witamin jest witamina E, zwana także witaminą młodości. Witamina E znana jest też jako tokoferol, co w języku greckim znaczy „wydać na świat młode”. Jak sama nazwa wskazuje, witamina ta jest niezbędna do prawidłowej pracy układu rozrodczego. We współpracy z beta-karotenem hamuje procesy starzenia się komórek, przedłużając ich młodość. Witamina E pomaga w dostarczaniu komórkom odpowiedniej ilości tlenu, a to wpływa na ich prawidłowy stan. Sprawność i dobra kondycja poszczególnych komórek wpływają na sprawność i dobrą kondycję całego organizmu. Niedostateczna zawartość witaminy E w diecie może przyspieszać procesy starzenia się ludzkiego ciała i zwiększać ryzyko rozwoju chorób sprzyjających zaburzeniom potencji, między innymi miażdżycy. Witamina E pełni zatem ochronną rolę w procesie starzenia się organizmu i wszystkich narządów.

Tabela 3.  
Warzywa i owoce bogate w witaminę E

Warzywa	Owoce
Boćwina	Awokado
Brokuł	Brzoskwinia
Dynia	Jagody
Jarmuż	Nektarynka
Kapusta biała, czerwona, włoska	Porzeczki czarne
Natka pietruszki	Sliwki
Papryka	
Pietruszka	
Pomidor	
Szczypiorek	
Szparagi	
Szpinak	

Codziennie należy jeść **OWOCE** – można robić sałatki owocowe, koktajle mleczno-owocowe, zapiekanki z owoców. Do potraw owocowych też przewidziane jest dodawanie przypraw.



**FLAWONOIDY** znajdują się we wszystkich warzywach i owocach, nadają im barwę i jednocześnie są antyoksydantami. Szczególnie dużo flawonoidów zawierają nasiona roślin strączkowych – fasoli, grochu, soi i soczewicy.

Należy często jeść **surówki i sałatki**, na przykład do obiadu, a także jako drugie śniadanie lub podwieczorek. Warzywa powinny być również dodawane do kanapek i past, a ponadto właśnie one powinny stać się częścią większości posiłków. Warzywa należy posypywać obficie **ziołami i naturalnymi przyprawami**. Fasolę, groch, soję i soczewicę można dodawać do zup, surówek, robić z nich pasty, jeść zamiast ziemniaków lub kaszy czy makaronu.

## AFRODYZJAKI

### ZIOŁA I PRZYPRAWY

- ♂ pobudzają krążenie, usprawniają i przyspieszają przepływ krwi we wszystkich narządach
- ♂ łagodzą zaburzenia krążenia
- ♂ dzięki charakterystycznemu aromatowi i zawartości substancji drażniących powodują przekrwienie w okolicy miednicy
- ♂ pobudzają układ nerwowy
- ♂ potęgują odczuwanie doznań, uwrażliwiają zmysły i ciało
- ♂ działają rozgrzewająco
- ♂ pobudzają siły witalne, dodają wigoru
- ♂ poprawiają trawienie

### WARZYWA I OWOCE

Na szczególną uwagę mężczyzn zasługują **pomidory**, które można jeść w różnej postaci. Panuje przekonanie, że są one jednym z najskuteczniejszych afrodyzjaków. Francuzi, znani z kokieterii, nadali pomidorom wymowną nazwę *pomme d'amour*, co oznacza „jabłko miłości”.

Poza tym warto zainteresować się **papryką**, ponieważ zawiera ona komplet witamin antyoksydacyjnych (czyli witaminy C, E i beta-karoten) i to w dużej ilości. **Szparagi** jako afrodyzjak cenili już starożytni Egipcjanie, Grecy i Rzymianie. Z kolei w czasach Ludwika XIV zarówno we Francji, jak i na wielu innych dworach w Europie szparagi zdobyły sławę warzywa, które najbardziej budzi pożądanie. **Bakłażan** samą swoją drugą nazwą – „**gruszka miłości**” – zachęca mężczyzn do częstego spożywania. Z racji silnego działania jako afrodyzjak w dawnych czasach często gościł na wielu królewskich stołach, a obecnie jest dostępny dla wszystkich. Uważa się, że **seler naciowy** może pomóc w uzyskaniu dobrej kondycji w sypialni. Surówka z selera

Tabela 4.  
Zioła i przyprawy uważane za afrodyzjaki

Zioła i przyprawy polecane np. do zup, surówek i sałatek, potraw z nasion roślin strączkowych oraz potraw z ryb i mięsa	Zioła i przyprawy polecane np. do sałatek owocowych, koktajli, zapiekanek owocowych
Bazyli	Anyż
Chili	Cynamon
Curry	Goździki
Cząber	Imbir
Gałka muskatolowa	Kardamon
Gorczyca	Melisa
Jałowiec	Mięta
Kminek	Wanilia
Lubczyk	
Majeranek	
Rozmarn	
Rzeżucha	
Pieprz	
Pieprz Cayenne	
Szafran	

Tabela 5.  
Warzywa i owoce uważane za afrodyzjaki

Warzywa	Owoce
Bakłażan	Awokado
Chrzan	Banany
Czosnek	Brzoskwinie
Karczochy	Figi
Koper włoski (fenkuł)	Granaty
Marchew	Gruszki
Papryka	Jabłka
Pietruszka	Sliwki
Pomidory	Winogrona
Seler	
Seler naciowy	
Soja	
Szparagi	

to bogactwo witamin i składników mineralnych. **Gruszka** zachęca do skosztowania już samym swoim zmysłowym kształtem. **Granatom**, z powodu ich pobudzającego działania, również nadano nazwę „jabłko miłości”, a **brzoskwinie** już w średniowieczu uważano za owoce sprzyjające dobrej potencji. Prawdopodobnie nie bez powodu w starożytności **figi** były symbolem miłości fizycznej i płodności.

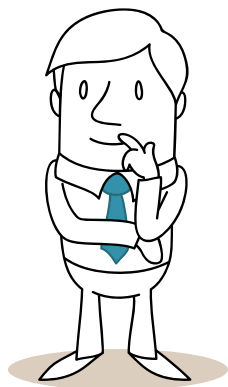
## ORZECHY, NASIONA, PESTKI

Orzechy włoskie zawierają dużo kwasu alfa-linolenowego, należącego do tej samej grupy kwasów tłuszczowych omega-3, które znajdują się w tłustych rybach morskich. Ponadto, podobnie jak wszystkie orzechy i migdały, są bogate w witaminy z grupy B, potas, magnez, żelazo i cynk. Wszystkie orzechy zawierają witaminę E, ale najwięcej tej witaminy mają w sobie migdały i orzechy laskowe. Dobrym uzupełnieniem diety mężczyzn są także nasiona słonecznika i pestki dyni – bogate w potas, cynk i magnez, a także w witaminy z grupy B i witaminę E. Orzechy, zwłaszcza włoskie, oraz migdały, nasiona słonecznika, sezamu, pestki dyni można często dodawać do surówek i sałatek. Produkty te są niekwestionowanymi przyjaciółmi każdego mężczyzny.

## PRODUKTY ZBOŻOWE

Pełnoziarniste produkty zbożowe zawierają kilka razy więcej witamin z grupy B, witaminy E, folianów oraz składników mineralnych: cynku, magnezu, seleniu, żelaza i błonnika, niż wysoko oczyszczone produkty zbożowe.

Dieta bogata w witaminy i składniki mineralne wzmacnia organizm i pomaga w prawidłowym jego funkcjonowaniu. Składnikami mineralnymi szczególnie ważnymi dla utrzymania potencji są cynk i selen.



*Szczególnie dużo witaminy E i cynku zawierają płatki owsiane.*

### Wybieraj:

- pieczywo pełnoziarniste,
- płatki owsiane i inne naturalne płatki,
- kaszę gryczaną, jęczmienną, jaglaną,
- ryż brązowy,
- makaron z mąki pełnoziarnistej

### zamiast:

- pieczywa białego,
- drobnych kasz,
- ryżu białego,
- makaronu z białej mąki.

## RYBY

Ryby i owoce morza są jednymi z najsilniejszych afrodyzjaków, a także doskonale wspomagają potencję dzięki temu, że zawierają dużo kwasów tłuszczowych omega-3 oraz cynku i seleniu. Należy często (przynajmniej dwa razy w tygodniu) jeść potrawy z ryb na drugie danie zamiast potrawy z mięsa. Ryby można także dodawać do surówek i sałatek lub przyrządzać z nich pasty. Do ryb bogatych w kwasy omega-3 należą tłuste ryby morskie, między innymi: łosoś, halibut, makrela, śledź, sardynka, tuńczyk.

## OLEJE

Wszystkie oleje są bogatym źródłem **witaminy E**.

Do najbardziej polecanych olejów należą: olej rzepakowy i oliwa z oliwek, ponieważ w porównaniu z innymi olejami zawierają najwięcej **jednonienasyconych kwasów tłuszczowych**. Ponadto olej rzepakowy jest bogaty w kwas **alfa-linolenowy**, należący do grupy **kwasów omega-3**. Należy dodawać te oleje do surówek i sałatek, można też przygotowywać z nich sos winogret lub różne oleje smakowe, dodając zioła lub przyprawy.

## PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE lub do ograniczenia w diecie sprzyjającej potencji

Czerwone mięso należy jeść z umiarem, często zastępować je rybami, zwłaszcza tłustymi rybami morskimi bogatymi w kwasy tłuszczowe omega-3, białym mięsem, np. drobiowym, daniem z nasion roślin strączkowych – z fasoli, soi, grochu lub soczewicy, które są bogate w białko i zawierają go mniej więcej tyle samo co mięso. Jeśli czasem spożywa się mięso czerwone, trzeba wybierać mięso chude, przygotowywać je z dodatkiem warzyw. Należy też unikać przetworów mięsnych, czyli wędlin, paszтетów, wędlin podrobowych. Do kanapek często powinno się wybierać chude ser biały, chude twarożki – posypywać je ziołami, można też dodawać warzywa, np. sałatę, pomidora, paprykę.

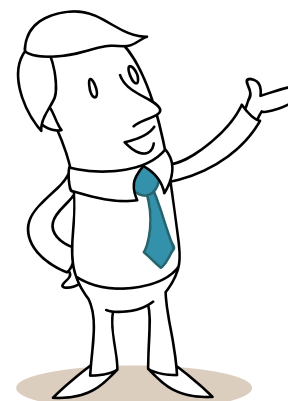


Należy ograniczyć spożycie wysoko oczyszczonych produktów zbożowych, czyli białego pieczywa, drobnych kasz, makaronu z białej mąki, a zamiast nich wybierać pieczywo pełnoziarniste, kasze gruboziarniste, ryż brązowy, makaron z mąki ciemnej.

Należy także ograniczyć spożycie produktów, które zawierają dużo nasyconych kwasów tłuszczowych, gdyż duża ilość tych składników w diecie podwyższa stężenie cholesterolu we krwi, co zwiększa ryzyko rozwoju miażdżycy, która wraz z chorobami układu krążenia nie sprzyja potencji.

**Aby w diecie zmniejszyć zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych, należy wybierać:**

- chude produkty mleczne zamiast tłustych,
- chude mięso zamiast tłustego,
- oleje roślinne zamiast tłuszczów zwierzęcych,
- desery przygotowane w domu zamiast ciast, ciasteczek przygotowanych przemysłowo.





## PROPOZYCJA KOLACJI

### BRUSCHETTA z pomidorami i bazylią

#### Składniki:

- bagietka
- 2 duże pomidory
- świeża bazylią
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki oliwy
- sól niskosodowa, pieprz



#### Sposób przygotowania:

1. Nagrząć piekarnik do 180-200°C. 2. W dużej misce połączyć pokrojone pomidory, wyciśnięty czosnek, oliwę, posiekaną bazylię, sól i pieprz i odstawić na 10 minut. 3. Pokrojoną bagietkę ułożyć na blasze do pieczenia. Piec przez 2 minuty. 4. Sos pomidorowy równomiernie rozłożyć na zarumienione grzanki 5. Przed podaniem udekorować listkami bazylii.

## KREM Z BROKUŁÓW

#### Składniki:

- 500 ml bulionu
- 1 świeży brokuł
- marchewka
- pół pietruszki
- kawałek selera
- 2 ziemniaki
- sól niskosodowa i pieprz
- płatki migdałowe



#### Sposób przygotowania:

1. Różę brokułów włożyć na 5 minut do gotującej się lekko osłodzonej wody. 2. Pozostałe warzywa ugotować osobno. 3. Warzywa i brokuły przełożyć do jednego garnka, zalać 0,5 l bulionu i zmiksować. 4. Dodać wyciśnięty ząbek czosnku, pieprz i sól do smaku. 5. Zupę przed podaniem posypać prażonymi płatkami migdałowymi.

## GRILLOWANY KURCZAK z sosem chili

#### Składniki:

- pierś z kurczaka
- sól niskosodowa
- 1 pokrojona w cienkie plasterki, oczyszczona z nasion czerwona papryczka chili
- kilka gałązek świeżej bazylii

#### Sos chili:

- 3-4 oczyszczone z nasion czerwone papryczki chili
- 4 obrane i posiekane szalotki
- 1 łyżeczka brązowego cukru
- 2 łyżeczki oleju
- sól niskosodowa
- 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z limonki lub soku z cytryny



#### Sposób przygotowania:

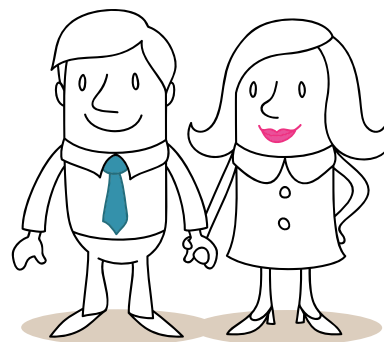
1. Kurczaka umyć, pokroić na porcje, oprószyć solą i odstawić na 5 minut. 2. Składniki sosu – papryczki, szalotkę, pastę z krewetek, cukier i sól – zmiksować blenderem, w razie potrzeby dodając odrobinę oleju. 3. W woku lub na głębokiej patelni rozgrzać olej i na średnim ogniu gotować mieszankę przez 2-3 minuty, aż stanie się aromatyczna. 4. Zmniejszyć ogień, dodać sok z limonki lub cytryny i dokładnie wymieszać. 5. Zdjąć z ognia i odstawić. W razie potrzeby można ponownie podgrzać sos tuż przed podaniem. 6. Porcje kurczaka delikatnie zgrillować (2-3 minuty), aby były na w pół ugotowane. 7. Kawałki kurczaka posmarować z obu stron sosem chili i kontynuować grillowanie przez 10-15 minut, podczas pieczenia podlewać mięso sosem. 8. Pozostałym sosem polać gotowego kurczaka. 9. Przełożyć na talerze, udekorować świeżo pokrojoną papryczką chili i podawać z ugotowanym na parze ryżem.

## PIECZONE BRZOSKWINIE

### z orzechami włoskimi

#### Składniki na 4 porcje:

- 4 brzoskwinie
- 1 cytryna
- 50 g margaryny miękkiej
- 100 g pokruszonych orzechów włoskich
- 1 łyżka brązowego cukru lub miodu
- cynamon
- 1 łyżka jogurtu o niskiej zawartości tłuszczu



#### Sposób przygotowania:

1. Orzechy wymieszać z brązowym cukrem, kilkoma kroplami soku z cytryny, odrobiną drobno pokrojonej skórki cytrynowej, cynamonem i jogurtem. 2. Brzoskwinie umyć, przekroić na pół i usunąć pestki. 3. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Na blasze ułożyć brzoskwinie skórką do dołu, skropić sokiem z cytryny, a zagłębienia po pestce wypełnić masą orzechową. 4. Piec 40 minut w temperaturze 180°C. 5. Podawać gorące lub letnie.

#### Piśmiennictwo:

1. Cichocka A.: Praktyczny poradnik żywieniowy w odchudzaniu oraz profilaktyce i leczeniu cukrzycy typu 2 i chorób sercowo-naczyniowych. Wydawnictwo Medyk, Warszawa 2013. 2. Esposito K., Ciotula M., Giugliano F. i wsp.: Mediterranean diet improves erectile function in subjects with the metabolic syndrome. Intern J Impot Res 2006, 18: 405-410. 3. Esposito K., Giugliano F., De Sio M. i wsp.: Dietary factors in erectile dysfunction. Int J Impot Res 2006, 18: 370-374. 4. Ferrari R., Florio C.: Europejska książka kucharska. Zdrowe diety, zdrowe serca. Red. wyd. pol. W. Grzeszczak, R. Sowa, J. Stepińska, W. Szostak. ITEM Publishing, Warszawa 2012. 5. Horasanli K., Boylu U., Kendirci M. i wsp.: Do lifestyle changes work for improving erectile dysfunction? Asian J Androl 2008, 10: 28-35. 6. Jakimowicz-Klein B.: Kuchnia erotyczna. Świat Książki, Warszawa 2007. 7. Kunachowicz H. i wsp.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005. 8. Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. Red. nauk. M. Jarosz. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2012. 9. de Roche M.: Pokarmy miłosne. Wydawnictwo Watra, Warszawa 1991. 10. Zdrojewicz Z., Matusiak M.: Afrodyzjaki – rola w leczeniu zaburzeń seksualnych. Przegląd Seksuologiczny 2006, 8, 5-10.

 **Acard**<sup>®</sup>  
Acidum acetylsalicylicum



Polpharma  
w trosce  
o polską rodzinę



Polfa Warszawa S.A.

 **polpharma**