



## Основные продукты, полезные для половой системы



**Яйца.** Содержат лецитин, который участвует в выработке половых гормонов и усвоении витаминов. Входят в список продуктов для повышения настроения, полноценный источник белка.

**Жирная рыба (скумбрия, сельдь, лосось).**

Содержит омега-3 жирные кислоты. Обладает противовоспалительным действием. Нормализует гормональный баланс. Вместе с йодсодержащими продуктами, такими как морская капуста и грецкие орехи, является профилактикой женских онкозаболеваний.



**Оливковое масло, проросшие зерна пшеницы, салат-латук.** Содержат витамин Е, который является одним из самых важных для женского здоровья. Участвует в выработке половых гормонов, влияет на регуляцию гормонального цикла и повышает шансы на оплодотворение яйцеклетки. Предупреждает развитие мастопатии.

**Шиповник, цитрусовые фрукты, лук.** Содержат витамин С, который является хорошим антиоксидантом. Защищает, восстанавливает, укрепляет женское здоровье. Являются хорошей онкопрофилактикой.



**Зелень и листовые овощи.** Богатый источник фолиевой кислоты и магния. Листовые овощи хорошо очищают организм. Также, они необходимы для полноценного функционирования нервной системы матери и плода. Обладает противовоспалительным эффектом.

**Морепродукты (в т.ч. морская капуста).** Благодаря большому содержанию меди, йода и полноценного белка очень необходимы для половой системы. Являются первичной онкопрофилактикой, подавляют симптомы предменструального синдрома, улучшают обменные процессы в организме.

**Чеснок.** Успешно борется с женскими воспалительными заболеваниями. Благодаря присутствию соединений серы, повышает иммунитет.



**Кефир и йогурт на натуральных заквасках.** Богаты витаминами группы В, белком и кальцием. Стимулируют иммунную систему. Полезны при склонности к воспалениям.

**Печень, масло сливочное, морковь с маслом.** Содержат витамин А, который необходим для полноценной работы яичников.



**Цельнозерновой хлеб, неочищенные крупы, хлебцы, отруби.** Благодаря содержащимся в них витаминам группы В, являются очень важными для активизации работы пищеварительного тракта. Необходимы для нервной системы.

**Продукты пчеловодства.** Богаты микроэлементами и витаминами В и С. Укрепляют иммунитет, участвуют в синтезе пролактина.

**Для сохранения репродуктивного здоровья особое внимание необходимо уделять употреблению достаточного количества ряда витаминов:**

- ✓ витамин А — большая роль в выработке гормонов половой сферы;
- ✓ витамин Е — при недостатке наблюдается риск невынашивания беременности у женщин, снижение выработки семенной жидкости у мужчин;
- ✓ фолиевая кислота — играет важнейшую роль в предотвращении дефектов развития нервной системы плода в утробе матери.