

Apetite sexual

Alimentos que estimulam a libido

Alguns nutrientes auxiliam na produção dos hormônios sexuais e na nossa saúde

O termo “apetite sexual” não é apenas uma força de expressão. Ele mostra a relação direta entre o que comemos e uma vida sexual saudável e, consequentemente, ao estímulo da libido. Alimentos ricos em vitamina E, zinco e selênio são os mais indicados.

Segundo a nutricionista da Dietbox, Júlia Canabarro, uma libido baixa pode estar relacionada à falta de algumas vitaminas encontradas em alimentos, como frutos do mar, gengibre, além de especiarias como o cravo e a canela.

“Ingerir nutrientes considerados ‘afrodisíacos’, como chocolate, ostra ou salmão, por exemplo, possuem nutrientes com propriedades estimulantes e que, por isso, aumentam a produção de hormônios sexuais e melhoram a libido. Porém, para o efeito desejado é necessário adicionar esses itens regularmente na rotina alimentar, uma vez que a ação no organismo acontece a médio e longo prazo”, destaca. Veja mais!

Amendoim: alimento energético de alto valor calórico com quantidade elevada de vitamina B3, que colabora para a vasodilatação sanguínea.

Pimenta: após a sua ingestão, provoca reações fisiológicas no corpo, como a elevação da frequência cardíaca e sanguínea.

Chocolate: aumenta os níveis de dopamina e serotonina no cérebro, além de oferecer uma quantidade variável de flavonoides que ajudam a relaxar os vasos sanguíneos e aumentam o fluxo de sangue.

Peixes: os considerados mais gordurosos, como o salmão, atum e sardinha, possuem grandes quantidades de ômega-3, ótimos para o coração, além de aumentar os níveis de dopamina no cérebro, sendo ricos em proteínas e vitamina B-6.

Frutos do mar: estimulam a produção de testosterona e são ricos em iodo, essencial para a glândula tireoide além de concentrarem grande quantidade de ômega 3 e aminoácidos que melhoram a circulação e elevam os níveis de neurotransmissores no cérebro.

Ovos: fonte de vitaminas do complexo B, que podem ajudar no controle hormonal, e no combate ao estresse.

Gengibre: possui ação anticoagulante e vasodilatadora além de atuar como antioxidante e anti-inflamatório.



ADOBE STOCK

Cravo e canela: contém vitaminas e minerais que ajudam a manter o organismo fortalecido e combate as infecções causadas por alguns tipos de bactérias e fungos. A canela, por sua vez,

contribui para o aumento da circulação sanguínea e ajuda a prevenir a disfunção erétil. É rica em proteínas, ferro, cálcio, zinco, vitaminas B6 e C que beneficiam a saúde.

Na cozinha -
Baita Bier

Cervejas e molhos

Cervejas com amargo alto não são boas para fazer redução de molho, o extrato reduz e o amargo se sobressai. Para molhos, a cerveja tem que ser com amargo neutro e médio baixo. O indicado é uma clara como pilsen ou escura como stout. A dica é do sócio-proprietário da Baita Bier, Cristiano Feltes.



(51) 3069-1818

(51)99266.2808

martinsgastronomia

R. Olávo Bilac, 78 - Vila Nova, Novo Hamburgo

BRESSIANI
Massas
sabores que

marcam.

Tenha os produtos
Bressiani em seu
estabelecimento

5199563-3265

SUPER
Unibom

Super Ofertas

Ofertas válidas somente hoje, 15/09/2021

Quarta da Feira é aqui!

Paleta suína
c/ pele
Kg

9,99

Cebola Nacional
Kg

1,29

Aipim Novo
Kg

1,49

Cenoura
Kg

2,49

Manga
Kg

3,99

Banana
Caturra
Kg

2,49

Abacaxi
Un

2,99

Repolho Verde
Un

2,49

Repolho Roxo
Un

2,99

Brócolis bdja.
200g

1,99

Mamão Formosa
Kg

4,99

Laranja Céu
Kg

1,99

Maçã Gala
Kg

3,49

Alface
Crespa
Un

0,79

Couve
Verde
Un

0,99

Beterraba
Molho
Un

2,49

Rabanete
Molho
Un

1,99

Laranja Suco
Kg

1,49

Laranja
Umbigo
Kg

2,99

