



男味女味幸福味

——80后小两口应该这么吃

一本为甜蜜情侣身体健康量身制作的科学搭配料理书
一顿饭，两个人，吃出营养健康，吃出幸福时尚

她品美味课题组 主编



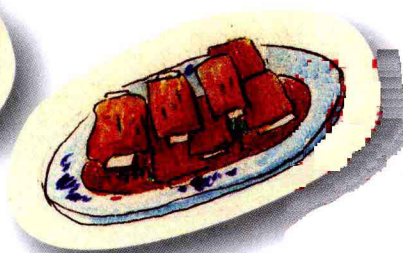
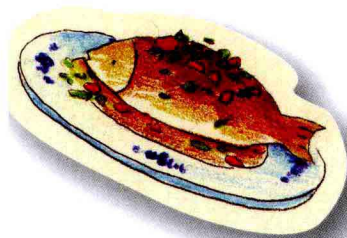
男味女味幸福味

——80后小两口应该这么吃

一本为甜蜜情侣身体健康量身制作的科学搭配料理书

一顿饭，两个人，吃出营养健康，吃出幸福时尚

她品美味课题组 主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

男味女味幸福味: 80后小两口应该这么吃/她品美味课题组主编. —北京: 电子工业出版社, 2012.1

ISBN 978-7-121-15030-2

I. ①男… II. ①她… III. ①饮食卫生—基本知识 ②合理营养—基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第230779号

责任编辑: 于 兰

印 刷: 中国电影出版社印刷厂
装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 889×1194 1/24 印张: 5.75 字数: 138千字

印 次: 2012年1月第1次印刷

定 价: 26.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

目录

one

◆ 食尚总论

因材施教，因菜施人

- 饮食也有性别之分，火星水星对对碰/8
- 男女科学饮食，原则规矩有讲究/10
- 什么食物女性喜欢，男性却少碰为妙/12
- 男性和女性分别需要5大营养素/14
- 男女都不可或缺的3种营养素/18

two

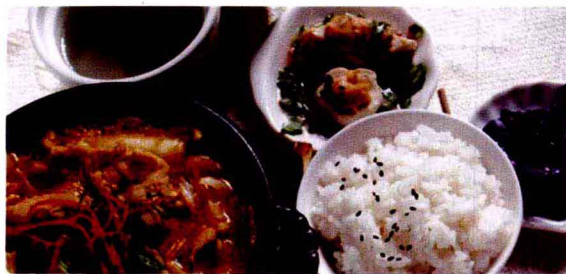
◆ 女味篇

滋阴进补，吃出优雅女人味

Part 1

女性体内“魅力”激素知几何

- ◆ “食”践课堂1：女性与男性所需激素有何不同/20
- ◆ “食”践课堂2：补充雌激素，食补应是重中之重/21
- ◆ “食”践课堂3：寻找雌激素&孕激素的饮食妙招/21



- ◆ “食”践课堂4：女性雌激素为何会过多或过少/22
- ◆ “食”践课堂5：白领上班族体内雌激素过多怎么办/22
- ◆ “食”践课堂6：女性体内雄激素分泌异常有何后果/23
- ◆ “食”践课堂7：均衡饮食对女性荷尔蒙调节很重要/23
- ◆ “食”践课堂8：生理期别让激素问题影响女人心情/24
- ◆ “食”践课堂9：女人“总是自责”可能是性激素作怪/24
- ◆ “食”践课堂10：纤维素与激素不可不知的“瓜葛”/25
- ◆ “食”践课堂11：可调节女性激素水平的9大食材/26

● 美食篇

1. 治疗白带异常/30

黄瓜雪梨汁、莲藕鲫鱼汤
牛肉番茄蛋花粥、南瓜绿豆汤
枸杞莲子银耳粥、牛奶乌鸡汤

2. 修护子宫/33

黄芪炖母鸡、家常炒黄鳝
红枣莲子老鸭汤

3. 养护卵巢/34

黄豆花生炖猪蹄、豆腐炖甲鱼



Part 2

化解女性生理期“缺血”危机

- ◆ “食”践课堂1: 滋阴补血, 女人养颜润肤的关键/36
- ◆ “食”践课堂2: 上班族女性为何易闹“血荒”/37
- ◆ “食”践课堂3: 女性贫血与男性贫血有何差异/37
- ◆ “食”践课堂4: 女性补血方法不可“推广”给男性/38
- ◆ “食”践课堂5: 什么是快速、最有效的补血法/38
- ◆ “食”践课堂6: 最好的补血食物不一定要花高价买/39
- ◆ “食”践课堂7: 补血“有的放矢”, 不同体质不同食补/39
- ◆ “食”践课堂8: 既想吃素又想补血也不难/40
- ◆ “食”践课堂9: 对抗冬日手脚冰冷, 女性应这样吃/40
- ◆ “食”践课堂10: 吃对食物, 巧妙改善贫血性疲劳/41
- ◆ “食”践课堂11: 不小心患脾虚性贫血应该怎么吃/41
- ◆ “食”践课堂12: 可助女性有效补血的8大食材/42

美食篇

1. 治疗月经不调/46

牛肉海带汤、生姜红糖大枣粥
芹菜牛肉粥、瘦肉糯米丝瓜盅
当归党参炖乳鸽

2. 治疗痛经/48

益母草鸡肉汤、艾叶粳米粥
红薯燕麦粥

3. 治疗闭经/50

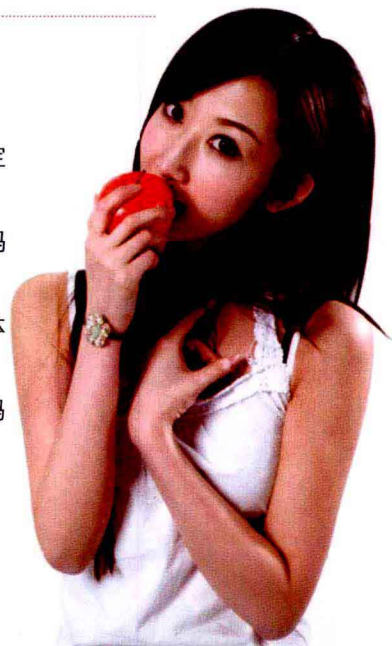
番茄汁墨鱼丸、红糖黑豆粥
莲子红枣粳米粥



Part 3

孕产期女性应酌量加强营养

- ◆ “食”践课堂1: 备孕期, 女方与男方都应有补/52
- ◆ “食”践课堂2: 准备怀孕时女性的食物禁忌/53
- ◆ “食”践课堂3: 准妈妈贫血补血方法有所不同/53
- ◆ “食”践课堂4: 怎样的饮食结构比较适合孕妇/54
- ◆ “食”践课堂5: 孕妈妈应将这些食物拒之门外/55
- ◆ “食”践课堂6: 对付孕早期食欲不振的好办法/56
- ◆ “食”践课堂7: 这样吃能让宝宝健康、准妈妈不胖/56
- ◆ “食”践课堂8: 贯穿整个孕育过程的饮食大计/57
- ◆ “食”践课堂9: 安胎不一定小心翼翼, 食补有好方/58
- ◆ “食”践课堂10: 哺乳期妈妈饭菜有讲究/58
- ◆ “食”践课堂11: 产后形体恢复的饮食要诀/59
- ◆ “食”践课堂12: 可助孕妈妈加强营养的8大食材/60



美食篇

1. 增加孕期能量/64

肉末豆腐、海带排骨汤、素炒南瓜丁
蔬菜猪肝泥、山楂西红柿粥

2. 加快哺乳期恢复/66

西蓝花烧虾仁、土豆烧鸡块
鲫鱼豆腐汤、生地莲藕猪骨汤



three

男味篇

健体减压，吃出健康男人味

Part 1

男性体内雄性激素知几何

- ◆ “食”践课堂1: “拼命三郎”维护健康必须求助饮食/70
- ◆ “食”践课堂2: 雌雄共体，雄性激素如何突围/71
- ◆ “食”践课堂3: 聪明就要“绝顶”？都是雄性激素作怪/72
- ◆ “食”践课堂4: 哪些食材会影响雄性激素分泌/73
- ◆ “食”践课堂5: 当心，饮食错误会加速男性更年期来临/73
- ◆ “食”践课堂6: 职场男应向“碱性体质”看齐/74
- ◆ “食”践课堂7: 激素左右的不仅是男性“性”福/75
- ◆ “食”践课堂8: 职场男练就“碱性体质”的饮食妙计/75
- ◆ “食”践课堂9: 可提升男性魅力的8大食材/76

美食篇

1. 补肾壮阳/80

鸡蛋炒牡蛎、营养紫菜卷、海参鸡丝大补汤
豆干炒腰花、玉米荠菜糊

2. 益体养精/82

莲子百合羹、枸杞猪肝汤、紫菜蛋汤、芝麻藕片、
干贝炖猪肉、丸子冬瓜汤、腊肉炒鱼片



Part 2

阳痿早泄，长期食疗才能卓有成效

- ◆ “食”践课堂1: 饮食不当也是导致ED的导火索/86
- ◆ “食”践课堂2: 厨房中的败“性”食品/87
- ◆ “食”践课堂3: 日常生活中哪些食物会加重ED现象/87
- ◆ “食”践课堂4: 警惕！“壮阳”食物也要分辨真假/88
- ◆ “食”践课堂5: 聪明男人这样“举”于食/88
- ◆ “食”践课堂6: 食疗PK药补，会吃才能更健康/89
- ◆ “食”践课堂7: 备孕期男人生精有道/89
- ◆ “食”践课堂8: 可助男人壮阳提气的8大食材/90

美食篇

1. 提气养神/94

河虾炒韭菜、拔丝山药、豉香扇贝
貂蝉豆腐、椰子糯米蒸鸡饭

2. 强精活血/96

木瓜豆浆蛋羹、锦绣田园、栗子煮白菜
豆香枣米粥、香辣墨鱼仔、两菇汤



Part 3

健脑缓压，餐桌上的灵丹妙药

- ◆ “食”践课堂1：“男人补脑”与“女人补气”同样重要/100
- ◆ “食”践课堂2：白领男健脑，如何吃出好精力/101
- ◆ “食”践课堂3：重压下的“脑白精”，补脑有诀窍/101
- ◆ “食”践课堂4：白领男人专属的一日三餐补脑菜单/102
- ◆ “食”践课堂5：熬夜男的健康宵夜/102
- ◆ “食”践课堂6：职场男的深层次营养对策 /103
- ◆ “食”践课堂7：职场男减压，饮食妙招出击/104
- ◆ “食”践课堂8：“健”行渐远，小心这些饮食坏习惯/104
- ◆ “食”践课堂9：有吃是温饱，会吃才是时尚/105
- ◆ “食”践课堂10：有助男性健脑缓压的8大食材/106

美食篇

1. 健脑提神/110

松仁烩玉米、鸭梨瘦肉百合汤、鸡丁烩菠萝

核桃黑木耳、翠色鳕鱼

2. 缓解压力/112

水果冰激凌沙拉、鸡蓉火腿豆腐羹、鸡肉拌紫甘蓝

银耳炖鳕鱼、南瓜裹水果



four

情侣套餐篇

男味+女味=幸福味



补血+补气套餐

- ◆ A蒜蓉芝麻白肉+红酒鸡翅+番茄豆腐羹/116
- ◆ B菠菜玉米羹+奶白黑豆红枣汤+黄金虾仁土豆泥/118
- ◆ C花生烧猪蹄+茄汁烧牛肉+山药肚片/120

补气+补肾套餐

- ◆ A五彩鸡肝+鸭肫伴绿+老鸭玉米汤/122
- ◆ B板栗烧仔鸡+酒酿青虾+绿叶白玉汤/124
- ◆ C蒜烧鲶鱼+心相印豆腐+土豆伴鹌鹑/126

补肾+补肾套餐

- ◆ A锁阳巴戟羊肉汤+红云鱿鱼+笋香炖鸡/128
- ◆ B玫瑰爱情+麻盐豇豆+山药羊乳羹/130
- ◆ C 口蘑盅鹌鹑蛋+韭菜炒墨斗+双花争艳/132

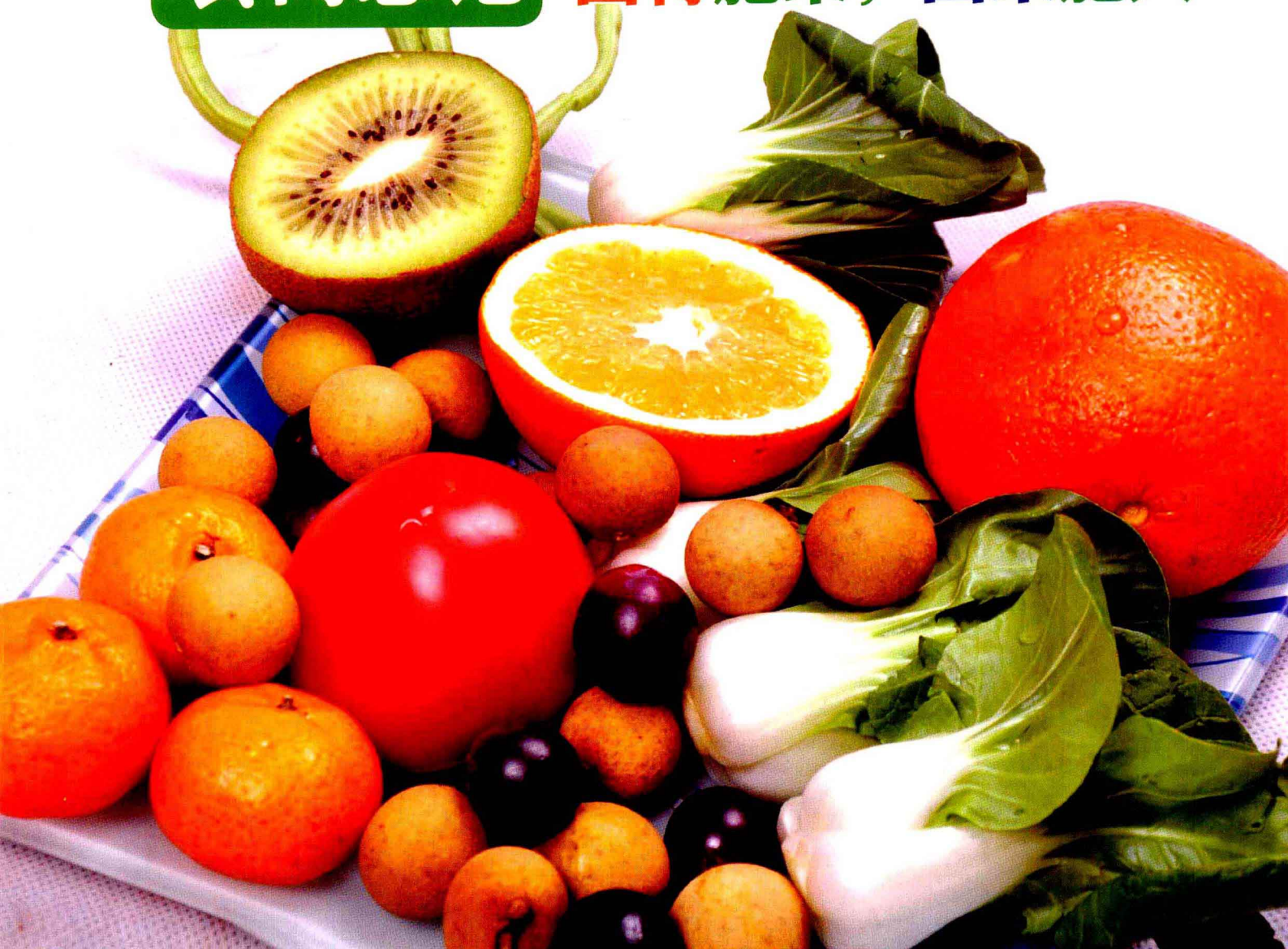
双人备孕幸福餐

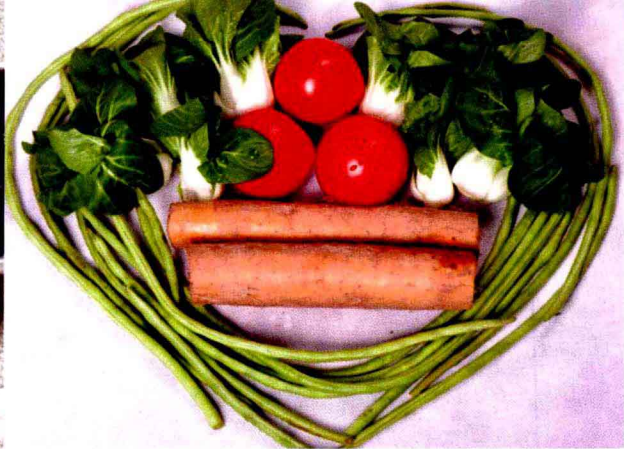
- ◆ A鸭梨烩鸡肉+素炒肉丁+鳗鱼鸡蛋羹/134
- ◆ B蒜香猪肝+西米樱桃羹+生精家常切面/136

ONE

食尚总论

因材施菜，因菜施人





+ + + + 饮食也有性别之分， 火星水星对对碰 + + + + + + + +

男女二人吃同样的食物，很可能其中一人总是腰肥体圆，另一人却长期面黄肌瘦。究竟是哪里出了问题，才导致了这样的落差呢？

其实原因很简单，食物也有“性别”的倾向。不同的食物、不同的烹饪方式，对于男性和女性所产生的影响都不尽相同。因为男女不同的生理结构与不同的生活习惯，会产生完全不同的营养需求，有些食物可能只适宜男性食用，有些食物又可能对女性更为有利。而如果忽略这一点，在饮食上“男女不分”，就可能导致男女其中一方没能摄入真正所需的营养，甚至对健康造成损害。

所以说，我们对待日常的饮食，也要讲究“性别化”。饮食的“性别化”，可以从以下三个方面来了解：

♂ 男女生理不同

日常饮食需要性别化，最明显的例子就是酒量。我们知道少量饮酒对人体健康是有益的，但“少量”的“量”却很有讲究。通常来说，成年女性每天饮酒量应以19克为上限，超过这个限度就会伤及肝脏。而男性的饮酒上限却要高得多，达到了56克。

为什么相差会如此之大呢？因为人体对酒精的分解，依赖一种从胃部分解出的保护酶，男性胃部分泌出的保护酶比较多，女性则较少。由此可见，女性的酒量天生就比男性小得多，这点是由生理决定的。

而在饮食品种的需求上，男女的差异同样与体质有关。中医认为，男性容易耗损体内阳气，所以需要经常吃补肾阳的食物，如狗肉、鹿肉、牛鞭等。而女性因为月经、生育等因素，会大量耗损体内阴气，所以经常需要吃补肾阴的食物，如乌鸡、银耳等。若是原本肾阴虚的女性常吃补肾阳的食物，或是原本肾阳虚的男性却常吃补肾阴的食物，就只会加重其身体的不适感，不能起到调理的功效。

♂➤ 饮食习惯不同

一般情况下，男性大都是“肉食动物”，讲究“无肉不欢”；而女性则多半是“素食动物”，这倒不是因为女性天生喜欢食素，而是很多女性后天为了保持身材刻意减肥的结果。的确，女性如果想要保持身材，平时应该注意控制肉类食物的摄入。但需要注意的是，女性一生中至少有三个时期不宜吃素：发育期、生育期和更年期，这三个时期

长期食素会导致体内雌激素水平降低，从而引起生育障碍或加重更年期症状。

而对于男性来说，喜欢吃肉不仅仅是为了追求味觉享受，而是在为自己以后的健康打基础。因为男性如果长期食素，会让体内蛋白质摄入过少，导致睾丸激素分泌偏低，从而影响性能力。这种影响年轻时不会很明显，大约到了中年期才会逐步显现。所以对于家中掌厨的人来说，饮食习惯也应适当调整，既要满足对方的心理需求，还应满足对方的健康需求。

♂➤ 营养需求不同

从人类开始区分性别开始，对食物营养需求的区别就随之而来。譬如说在钙质需求上，虽说男性和女性都有需要，但男性所需的钙量约为每天300毫克，日常饮食即可满足所需，除非特殊需要，一般都无须大量补钙，补钙过多反而会增加患前列腺癌的风险。

而女性却很容易缺钙，尤其是怀孕前后，以及进入更年期后。平日女性所需钙量约为每天1000毫克，饮食难以满足日常所需，所以女性骨折的概率要比男性大得多。综观以上理由，可见男女饮食应有所区分才对。



+ + + + 男女科学饮食，

原则规矩有讲究 + + + + + + + +

男女在身体上存在着天然差异，最明显的标志就是男性的胡须、喉结，女性的乳房、月经等。正是这种天然差异，决定了男性和女性不同的饮食选择和补益方向。譬如大多男性养生重在温阳补肾气，而女性养生则偏重于滋阴补气血。由此可见，要想根据性别的不同来进行科学饮食，还得掌握一些原则规矩才行。

♂ · 男 · 性 · 饮 · 食 · 原 · 则 ·

补肾生精，抗氧化双管齐下

刘德华有一首歌叫《男人哭吧哭吧不是

罪》，可谓唱出了许多男性的心声。的确，在现代社会，男性要承受来自四面八方的压力。而终日奔波带来的负面影响，最容易导致身体阳气耗损。所以在饮食中，男性应将补肾放在第一位。平时应多吃枸杞、淮山药、板栗、黑芝麻等补肾食物。

而另一方面，男性的生活习惯多半比女性更糟糕，比如说抽烟、酗酒、偏好味重的食物等，从而殃及体内脏器天天生活在“水深火热”之中。要知道，这些饮食习惯会使男性体内产生大量的氧自由基，而氧自由基是破坏身体平衡的危险元素之一，它不仅会导致体内胶原蛋白流失而产生皱纹，

而且会加速体内脏器的衰老速度，使男性提前进入老化阶段。

虽然从视觉上来说，女性比男性老得快，但实际上，如果不注意调养，在同一年龄层的前提下，男性会比女性更先出现皱纹，只不过因为男性皮肤通常比女性皮肤紧实，皮脂相对较厚，所以即便出现小细纹也不容易被发觉而已。

因此，男性也应将抗氧化当成生活饮食重点，多吃些含有天然抗氧化剂的食物，如葡萄、西红柿、花椰菜、山楂、大蒜等，效果绝不会比市场上的高价营养补品差，还可在不知不觉中为你省下大笔银子。

♂ → · 女 · 性 · 饮 · 食 · 原 · 则 ·

补铁补血，多吃维生素

通常来说，女性户外活动的时间比男性短得多，因而可能导致阳光合成的维生素摄入不足。此外，每月一次月经会导致体内铁的丢失，所以，补充维生素和补铁成了女性饮食的重点。

女性特有的生理情况，使得很多女性常常表现得“有余于气，不足于血”，经常气喘吁吁、脸色苍白。而遵循药补不如食补的原则，根据自身体质按需进食，注重调养，则可大大改善女性的精神面貌。如经常食用药食两用的桂圆、荔枝、红枣、赤豆、山药等，增加并温暖身体血液，提高血液流畅度。

另外值得一提的是，肾脏这个重要的身体器官，不仅左右着男性的健康，更影响着女性的美丽。肾是生精、化气、生血的根本，主宰女性的生长、生育和衰老。肾气可以维持女性体内阴阳平衡，如果肾气充盈，女性就能活力四射、容光焕发；而若是肾气亏损，女性则会提前衰老。因而，女性平时还应注重肾的养护，常食用何首乌、菟丝子、甲鱼、乌龟、墨鱼、胡桃肉、黄豆、黑豆等具有滋补肾脏功效的食物，从根源上充足肾气，守护美丽。



什么食物女性喜欢， 男性却少碰为妙



前面说过，饮食分男女，原因之一是男性和女性的生理机制不同，因而对营养的需求也各异。吃，是一门大学问，无论是希望靠食物来永葆青春的女性，还是想用食物保持健壮体格的男性，掌握营养侧重点都尤为重要。比如说有些食物被划入了女性健康食物的范畴，却可能同时被列入了男性饮食的“黑名单”，就是因为这些食物不利于男性健康。

1 高脂肪肉

★从体型上来说，男性的肌肉结实，更容易显示出肌肉线条美。而女性体内的肌肉要相对“弱化”一些，以脂肪成分居多，像乳房、臀部等，只有脂肪充足，才能显现凹凸有致的曲线身材美。从这点上来看，男性应多摄入优质蛋白质的食物，因为肌肉需要蛋白质提供能量，同时蛋白质还有帮助生精、提高生育能力的作用。而女性则应注重为体内储存有用脂肪，提升自身整体曲线美。

可偏偏大多数男性对优质蛋白质的食物不热衷，反而对女性应青睐的高脂肪肉很有兴趣。但这种高脂肪肉却可能引发多种男性疾病，因为高脂肪肉中含有大量饱和脂肪及胆固醇，这些物质会让血管变窄，进而导致血管内“交通堵塞”，导致中风、脑血栓等疾病。

可是对一般人来说，谁分得出肉类里脂肪的高低呢？别说肉类品种繁多，即便是同一品种、同一动物，其部位不同，肥瘦程度不同，也会导致



脂肪含量相差甚远。其实，判断肉质脂肪含量的高低一点都不难，最基本的肉类食材，如果是多汁、味香且口感顺滑柔嫩的肉，则多半是高脂肪肉，如排骨、烤鸭、肥牛、鸡翅等。如果肉质水分少、嚼在嘴里感觉很老，且香气明显不足，则基本上都是低脂肪肉，如鸡胸脯肉、兔子肉、里脊肉等。

男性除了应少吃高脂肪肉外，熏肉、香肠肉等也应放在“禁忌食谱”中，因为这些都是高脂肪肉食。

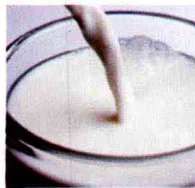


★高脂牛奶、豆浆、油条是早餐桌上的常客，但对于男性来说，这三类食物都应敬而远之。首先，高脂牛奶脂肪含量高，和高脂肪肉相当。另外有研究发现，牛奶中含有可能引发前列腺癌的物质，男性每天饮用约240毫升的牛奶，其患前列腺癌的风险就会增加34%。所以为了健康着想，即便是喜欢喝牛奶，也得悠着点，少量饮用，且最好选食脱脂或低脂牛奶。

而豆浆中含有大量植物雌激素，属于女性的特制品，男性也是少喝为宜。至于油条就更不用说了，属于典型的高热量油炸食物，其破坏性比高脂肪肉有过之而无不及。



★在男性的世界里，不可缺“锌”。锌元素可保证男人的性功能，预防前列腺增生，治疗阳痿，同时还可提高男性免疫力。可精制松质面包就不是那么回事了，在加工过程中，锌元素会损失至少3/4以上，而松质面包中剩余的部分，脂肪和热量都很高，最好少食用。非常喜欢吃面包或是习惯将面包当做下午点心的男性，不妨选择全麦面包或脆皮面包，这类面包不甜，糖分、油脂等含量较低，但味道丝毫不比精制面包差。



男性和女性 分别需要

5大营养素

♀ 女性所需的营养素

镁。痛经对于很多女性都不陌生，而引起痛经的原因有很多，如吃了生冷食物、先天性子宫发育不良、子宫内膜异位等。而据国外最新调查发现，女性体内若缺乏矿物元素镁，也会引发痛经。因为镁是维持人体生命活动的必需元素，具有抑制神经兴奋，维持核酸结构稳定，参与蛋白质合成、肌肉收缩和调节体温等作用。此外，镁元素对人的情绪也有影响，缺镁易造成人莫名其妙地紧张，进而增加紧张激素的分泌，加剧痛经。

因此，想要全面治疗痛经，除了要注意劳逸结合、适量补充睡眠、避免过度紧张外，还应多食用含镁的食物，以提高人体组织中镁元素的含量。含镁的食物有荞麦、小米、玉米、高粱面等谷类；还有黄豆、青豆、蚕豆、豌豆等豆类，以及冬菜、苋菜、芥菜、干辣椒、干蘑菇、紫菜、核桃仁等食物。其中，紫菜含镁量最高，有“镁元素宝库”之



称。女性平时可以多食用此类食物。

维生素A。维生素A又被称为“视黄醇”，具有使眼睛明亮有神、美化肌肤和提高人体免疫力的作用。通常来说，18~69岁的女性每天摄入维生素A的量应为700毫克，而18~69岁的男性则每天应摄入维生素A800毫克。但那些在日常生活中很少吃深颜色蔬菜和水果的人，很难达到这一目标值。

尤其是女性，对维生素A的摄取量更是不足，英国有研究表明，大约50%的女性都有遗传学变



异，而这种变异会导致体内自动生成维生素A的能力下降。特别是孕期女性，若是缺乏维生素A，还会影响胎儿正常发育，导致胎儿大脑、五官等部分器官畸形。而富含维生素A的食物多为深颜色的蔬果，如菠菜、胡萝卜、南瓜、西红柿等，还有鸡蛋、猪肝等。

维生素B₅。维生素B₅在人体内能参与肾上腺素的合成，具有制造抗体的作用，可促进头发生长和红血球生成，有助女性调经养血、滋养容颜。

通常来说，女性缺乏维生素B₅会导致易疲劳、消化不良、头疼、脱发等不良精神状态。因此，建议成年女性每天摄入4~7毫克的维生素B₅，即每天保证食用约2碗黑米粥，或1斤豌豆，或1/2根玉米等。另外，动物肾脏、肝脏、牛肉、坚果等食物中维生素B₅含量较丰富，可多多食用。

维生素B₆。维生素B₆有“女性保健素”之称，它除了参与女性体内蛋白质、脂肪及糖的合成与代谢外，还对女性雌激素和皮质激素代谢起着非同小可的作用。尤其是月经前期常出现四肢浮肿、失眠、健忘等症状的女性，以及常常口服避孕药，正处于孕期、更年期的女性，更应提高维生素B₆的摄入量，以改善身体不适。香蕉、土豆、花生、鱼类等食物中维生素B₆含量丰富，可经常食用。

叶酸。对女性来说，叶酸是身体不可缺少的元素之一。叶酸可帮助女性预防癌症、动脉粥样硬化以及帕金森等疾病。同时，成年女性体内会产生一种叫做“高半胱氨酸”的代谢物，这种物质会毒化动脉血管，诱发动脉粥样硬化，是女性冠心病的罪魁祸首之一。而叶酸恰好可促进体内“高半胱氨酸”的代谢，加速其从体内排出的速度，进而为心脏和血管保驾护航。另外，孕期女性适当补充叶酸，还能避免婴儿出现畸形、唇裂等毛病，促进优生。叶酸很常见，许多绿叶蔬菜和动物肝脏中都含有叶酸。





♂ 男性所需的营养素

短链脂肪酸。一般来说，较女性而言，男性的胆固醇代谢更容易出现紊乱，易遭受高血压、冠心病、中风等疾病骚扰。而短链脂肪酸能保护肠道黏膜，增加肠胃运动机能，起到消除便秘的作用。

短链脂肪酸不难寻找，日常粗粮、绿叶蔬菜中都有丰富的短链脂肪酸，所以男性进食应粗细搭配，以增加短链脂肪酸的摄入量，切忌“爱肉烦蔬菜”，造成营养失衡。

类黄酮。类黄酮是一类有利于健康的水溶性植物色素的总称，具有抗氧化、抗炎和抗病毒等功能。它是强大的抗氧化剂，可以保护细胞膜不受自由基破坏，改善血管弹性，降低血小板凝结，使血液流动更通畅，对预防心脏病、癌症

和中风都有一定好处。长期吃含类黄酮丰富的食物，患心脏病的危险可减少5%。

类黄酮多见于水果和蔬菜中，如绿茶、苹果、红葡萄酒、洋葱、葡萄等，柑橘类水果中外皮和果肉之间的白色网状物含类黄酮最为丰富，所以在食用柑橘时千万不要将其丢弃。

番茄红素。番茄红素是食物中的一种天然色素成分，是人体血清中浓度最高的类胡萝卜素，也是最容易被人体吸收、利用和代谢的类胡萝卜素。它具有防治前列腺癌、结肠癌和直肠癌的功效，同时对肺部、心脏也有很好的保护作用，它在男性体内含量的多少，影响男性患前列腺癌、肺癌、胃癌、皮肤癌等疾病的概率。

番茄红素主要存在于番茄、西瓜、葡萄柚、