



# LOVE

is in the ... food

☞ ΧΡΗΣΤΟΣ ΛΕΩΝ. ΒΛΑΧΟΣ  
ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ  
✉ [blaxosxr@gmail.com](mailto:blaxosxr@gmail.com)

*Μικρά μυστικά στην καθημερινή  
σου διατροφή που θα "απογειώσουν"  
την Libido στα ύψη!*

Έχεις ακούσει να υποθέσω το τραγουδάκι  
έ; Όχι; Για πληκτρολόγησε μια στιγμή  
στο YouTube: "Love is in the air" από  
John Paul Young.

Love is in the air  
Everywhere i look around  
Love is in the air  
Every sight and every sound...

Ο έρωτας είναι στον "αέρα", όπως και στην τροφή μας!  
Όχι ακριβώς ο έρωτας. Πιστεύω ότι από τον τίτλο του  
άρθρου καταλαβαίνεις τι εννοώ! Σίγουρα έχεις ακούσει  
από κάποιο φίλο/η σου, από την τηλεόραση ή έχεις  
διαβάσει σε κάποιο περιοδικό, ότι υπάρχουν τροφές που  
ανεβάζουν τη σεξουαλική μας διάθεση και απόδοση.  
Το πρώτο πράγμα που θα σου έρχεται στο μυαλό και  
που ακούς πιο συχνά είναι: φάε καρύδια με μέλι και  
οστρακοειδή παιδί μου! Τι απ' όλα όσα έχεις ακούσει  
όμως ισχύει; Γι' αυτό είμαι εδώ, για να σε διαφωτίσω!  
Πριν ξεκινήσω, να σου πω πως η ερωτική διάθεση  
επηρεάζεται από τη συνολική κατάσταση της υγείας  
μας. Ένας από αυτούς, και ο κυριότερος θα έλεγε κανείς,

είναι η διατροφή μας. Ο λόγος; Είναι προφανής και το  
έχω αναφέρει σε όλα μου σχεδόν τα άρθρα... Βάλε σε  
ένα αυτοκίνητο νοθευμένη βενζίνη, είναι δυνατόν να  
αποδώσει σωστά;; Μελέτες έχουν δείξει ότι άνθρωποι  
που ακολουθούν υγιεινά πρότυπα διατροφής έχουν  
μεγαλύτερη ερωτική διάθεση!!! Και φυσικά στα πλαίσια  
μιας ισορροπημένης διατροφής δεν θα μπορούσε να  
λείπει και η άσκηση. Δεν εννοώ να σηκώνεις 500 κιλά  
μπάρα! Μια φυσιολογική φυσική δραστηριότητα. Μισή  
ωρίτσα, 4 με 5 φορές την εβδομάδα περπάτημα ή ένα  
ελαφρό τζόκινγκ ή, για τις κυρίες, λίγο Yoga ή Pilates θα  
σε "απογειώσουν"!

### Ξιω γινό

Οι υπεύθυνες ουσίες για την ερωτική μας επιθυμία είναι  
οι νευροδιαβιβαστές. Κάποιες ουσίες δηλαδή οι οποίες  
βρίσκονται στις νευρικές μας απολήξεις και μεταφέρουν  
νευρικά ερεθίσματα από και προς τον εγκέφαλο, μεταξύ  
των οποίων και την ερωτική μας διάθεση. Και για την  
ιστορία, οι κύριοι νευροδιαβιβαστές στον εγκέφαλο  
είναι η σεροτονίνη και οι κατεχολαμίνες.

**Ξηροί καρποί οι ιδιαίτεροι:** Οι ξηροί καρποί  
θεωρούνται μια από τις καλύτερες φυσικές τροφές. ➤

Ο λόγος; Είναι εξαιρετικά πλούσιοι σε θρεπτικά  
συστατικά και αντιοξειδωτικά. Ανάμεσα στα πολύτιμα  
θρεπτικά τους συστατικά συμπεριλαμβάνονται οι  
βιταμίνες του συμπλέγματος Β, C και E, οι οποίες  
παίζουν βασικό ρόλο στην δράση των νευροδιαβιβαστών  
συμβάλλοντας θετικά στην ερωτική μας διάθεση, καθώς  
και ένα αμινοξύ που οι επιστήμονες αποκαλούμε ως  
"φυσικό" Viagra που ονομάζεται L-αργινίνη<sup>2,3</sup>.  
Γι' αυτό ακούω το μέλι με τα καρύδια; Ακριβώς... Από  
την τεράστια οικογένεια των ξηρών καρπών, τα καρύδια  
είναι το ξηροκάρπι με την μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε  
L-αργινίνη. Φτιάξε λοιπόν μια ποικιλία από ανάλατους  
ξηρούς καρπούς και συνδύασε τα με λίγο μέλι ή και με  
κάποιο φρέσκο φρούτο.

Άλλα τρόφιμα που είναι πλούσια σε L-αργινίνη είναι τα  
γαλακτοκομικά προϊόντα, το βοδινό και χοιρινό κρέας,  
τα πουλερικά, τα θαλασσινά (π.χ. αστακός, σολομός,  
γαρίδες, τόνος), η βρώμη, τα πράσινα λαχανικά και τα  
ρεβίθια.

**Ξ των έρωτα:** Η βιταμίνη E προστατεύει τα  
κύτταρα του αίματος, ενώ έχει άμεση επίπτωση στη  
γονιμότητα και τη σεξουαλική λειτουργία. Γνωστή  
και ως "αναπαραγωγική βιταμίνη", συστήνεται για  
τη θεραπεία της ανδρικής ανικανότητας. Περιέχεται  
κυρίως στους ξηρούς καρπούς, το ελαιόλαδο και το  
αβοκάντο. Ειδικότερα όσον αφορά το αβοκάντο, είναι  
πλούσιο σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β οι οποίες  
επηρεάζουν θετικά την διάθεση μας και κατ' επέκταση  
την σεξουαλική μας διάθεση.

**Ξ σοκολάτα η μοναδική:** Δεν την  
αποκαλούν τελικά τυχαία "υγείας"... Η σοκολάτα  
διαθέτει ψυχοδιεγερτικές ιδιότητες επειδή περιέχει

την ουσία φαινυλεθλαμίνη. Κατά τη βρώση της  
απελευθερώνονται από τον εγκέφαλο ενδορφίνες,  
ουσίες οι οποίες συμβάλλουν στην εκδήλωση της  
ερωτικής επιθυμίας.

Επίσης η σοκολάτα φαίνεται πως επηρεάζει τα επίπεδα  
της 5HTP (5-υδροξυτρυπτοφάνη), πρόδρομο ουσία της  
σεροτονίνης η οποία επιδρά θετικά στην διάθεση και  
στην ψυχική μας ηρεμία.

Προτιμήστε την μαύρη σοκολάτα, η οποία είναι πλούσια  
σε αντιοξειδωτικά και περιέχει μικρότερες ποσότητες  
ζάχαρης.

**Ξυπνο:** συνδύασε μια ποικιλία από ανάλατους ξηρούς  
καρπούς με κάποιο φρούτο ή και μέλι καθώς και 3-4  
κομματάκια σοκολάτα υγείας.

Αν σου αρέσουν τα δαμάσκηνα, λιώσε μαύρη σοκολάτα  
και βούτα μέσα τα δαμάσκηνα. Λίγες ώρες στο ψυγείο  
και θα έχεις σε χρόνο μηδέν ένα νόστιμο και θρεπτικό  
σνακ.

**Ξ αλκοόλ:** Το αλκοόλ, και ειδικότερα το κόκκινο  
κρασί<sup>4</sup> που είναι πλούσιο σε φλαβονοειδή, μπορεί να  
σε χαλαρώσει και να σε ανεβάσει. Μην το παρακάνεις  
όμως...

**Ξ spices:** Βάλε λίγο φαντασία και χρησιμοποίησε  
μυρωδικά και μπαχαρικά για την παρασκευή των  
γευμάτων σου. Είναι ιδιαίτερα θρεπτικά, συμβάλλουν  
στην αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος και της  
ερωτικής επιθυμίας.

Τέλος στην αφροδισιακή διάσταση των τροφών δεν θα  
πρέπει να παραλειφθεί και εκείνη που σχετίζεται με το  
σχήμα και την γεύση ορισμένων φρούτων και λαχανικών.  
Όσο για τις γαρίδες, τα μύδια και τα στρείδια, ακόμα το  
ψάχνουν οι ειδικοί... ■

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ① Kolotkin et al (2006), Obesity and sexual quality of life, Obesity (Silver Spring), 2006
- ② Chen J, Wollman Y, Chernichovsky T, Iaina A, Sofer M, Matzkin H. Effect of oral administration of high-dose nitric oxide donor L-arginine in men with organic erectile dysfunction: results of a double-blind, randomized, placebo-controlled study. BJU int. 1999. Feb;83(3):269-273.
- ③ Meston CM, Worcel M. The effects of yohimbine plus L-arginine glutamate on sexual arousal in postmenopausal women with sexual arousal disorder. Arch Sex Behav. 2002. Aug;31(4):323-332.
- ④ Mondaini, N., Cai, T., Gontero, P., Gavazzi, A., Lombardi, G., Boddi, V., Bartoletti, R. (2009) Regular moderate intake of red wine is linked to a better women's sexual health. The journal of sexual medicine, Oct;6(10):2772-7.