

Яйца и тестостерон

Для тех, кто не понимает, почему яйца могут снижать тестостерон, объясняю.

Есть такая артерия, *тестикулярная* называется. Она подводит кровь к яичкам. Если по какой-то причине кровоток уменьшается, уменьшается и производство тестостерона и нарушается сперматогенез (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6408218/>), этого эффекта можно добиться даже через простое *нагревание*.

Яйца содержат очень много холестерина, как и другие продукты животного происхождения, и в долгую, да, это будет влиять на количество холестериновых отложений в артериях (холестериновых бляшек), в том числе в пениальной и тестикулярной артериях. Больше отложений - меньше кровоток - меньше тестостерон.

Главный предиктор сердечного приступа - это эректильная дисфункция, как раз потому что это касается холестериновых отложений в артериях, а пениальная артерия, как и тестикулярная, не многим меньше, чем коронарная артерия. Средний возраст первого сердечного приступа - 64.5 лет у мужчин. Отложения начинают с раннего возраста, так что можно ожидать значительного падения кровотока у мужчин к тестикулам начиная лет с 40 (и это консервативно). В общем-то вы можете это в интернетах и сами узнать, но 70% мужчин начинают испытывать эректильную дисфункцию в 40 лет.

Поэтому да, если кушать много холестерина, то в долгую он будет снижать тестостерон. Можно только отчасти снизить его через спорт, омега3, клетчатку и прочие приколы, но всё равно, 6 яиц утром? Окей, это точно **перебор**.

Автор заметки: Глеб

Revision #1

Created 30 June 2023 11:48:01 by Тимур

Updated 18 July 2023 04:03:27 by Тимур