



BIURO PRASOWE

MIŁOŚĆ OD KUCHNI – CZY WALENTYNKOWE MENU NAPRAWDĘ DZIAŁA NA LIBIDO I NASTRÓJ?

Słowo „afrodyzjak” pochodzi od imienia bogini miłości – Afrodyty. W teorii to substancja zwiększająca pożądanie seksualne. W praktyce? Bywa różnie. Najbardziej powszechny żywieniowy afrodyzjak to owoce morza: ostrygi. I rzeczywiście, mogą one wspierać libido, ale głównie długofalowo, a nie „od ręki”. Dzięki wysokiej zawartości cynku i kwasów tłuszczowych omega-3 wspierają produkcję testosteronu i tlenu azotu (NO), co poprawia ukrwienie i parametry nasienia. Ale powinniśmy je traktować raczej jako element zdrowej diety, niż „romantyczny dopalacz”.

Co zatem powinno znaleźć się na talerzu zakochanych? Na to pytanie odpowiada dr Bartosz Kulczyński z Wydziału Nauk o Żywności i Żywieniu Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu.

Na libido nie działa jeden „magiczny produkt”, tylko cała orkiestra wspomnianych już składników, jak: cynk, omega-3, antyoksydanty i związki wspierające produkcję tlenu azotu (NO). Dlatego też miód, imbir czy owoce morza mogą „podkręcać” testosteron, arbuzy dzięki cytrulinie poprawia ukrwienie (m.in. narządów płciowych) u obu płci, a orzechy i awokado wspierają jakość nasienia i równowagę hormonalną. Do tego dochodzi mikrobiota jelit – badania coraz częściej pokazują, że probiotyki i dobroczynne bakterie jelitowe (jak np. *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium bifidum*, *Lactococcus lactis*) też mają coś do powiedzenia w romantycznych relacjach.

A ciekawostka? W badaniu z udziałem ponad 700 młodych kobiet codzienne jedzenie jabłek wiązało się z lepszą jakością życia seksualnego (związaną chociażby z większym nawilżeniem pochwy). Wygląda więc na to, że polecane „jabłko dziennie” może działać jeszcze lepiej, niż do tej pory uważaliśmy.

Czy czekolada poprawia nastrój i wzmacnia romantyczne uniesienia?

Udane życie romantyczne zależy od wielu czynników, w tym od poczucia spokoju, radości, bezpieczeństwa i ukojenia. Wiele osób twierdzi, że jedzenie czekolady pomaga, aby poczuć się szczęśliwym i mniej zestresowanym, co sprzyja w utrzymywaniu przez nią reputacji „poprawiacza nastroju i atmosfery romantycznej”. A co mówi o tym nauka?

Coś w tym jest, ale powiedzmy sobie otwarcie: magia nie istnieje. W badaniu Andrei Saloni i wsp. kobiety jedzące codziennie czekoladę miały wyższe wyniki w zakresie pożądania seksualnego, jednak po uwzględnieniu wieku różnice zniknęły. Innymi słowy: to nie ciemna tabliczka była sekretem, tylko młodszy wiek uczestniczek badania.

Kakao zawiera związki (np. teobrominę, fenyloetyloaminę, polifenole), które mogą delikatnie stymulować układ nagrody i poprawiać nastrój. Efekt jest jednak subtelny i krótkotrwały. Czekolada może łagodnie oddziaływać na kwestie romantyczne, ale głównie przez przyjemność, skojarzenia i sensoryczne doświadczenie.

Warto jeszcze dodać, że czekolada mocniej poprawia nastrój, gdy jemy ją uważnie. W innym badaniu osoby skupione na smaku i przyjemności doświadczały większego wzrostu pozytywnych emocji, niż te jedzące ją bezrefleksyjnie. Wniosek: liczy się nie tylko prozdrowotne kakao, ale też uważny sposób jedzenia.

Jak dietą zwiększyć poziom szczęścia?

Nastrój w dużej mierze zależy od tego, co trafia na talerz. Składniki takie, jak: tryptofan (prekursor serotoniny), kwasy tłuszczowe omega-3, witaminy z grupy B, magnez, cynk czy polifenole wpływają na produkcję i działanie „hormonów szczęścia” – serotoniny, dopaminy i endorfin.

Co to oznacza w praktyce? Dla „doładowania szczęścia” warto sięgać po łososia



(omega-3), jajka i indyka (źródła tryptofanu), orzechy (magnez, cynk) oraz kiszonki i jogurt naturalny, które wspierają mikrobiotę jelitową. Coraz więcej badań pokazuje bowiem, że zdrowe jelita to stabilniejszy nastrój i lepsza odporność na stres.

Czego lepiej nie spożywać w Walentynki?

Choć elegancka kolacja to dość powszechny element walentynkowego wieczoru, to lepiej postawić w niej na lekkość – zarówno w atmosferze, jak i na talerzu. Ciężkie, tłuste dania mogą wywołać senność i dyskomfort trawienny, skutecznie odbierając chęci na dalszą część wieczoru. Warto unikać też bardzo słodkich deserów; nadmiar cukru to szybki wzrost, a potem spadek energii i nastroju. A co z lampką wina do wykwintnej kolacji? Zbyt dużo alkoholu – mimo złudnego uczucia chwilowego rozluźnienia – może obniżać sprawność seksualną. Krótko mówiąc: umiar sprzyja nie tylko zdrowiu, ale i romantycznej chemii.

Gotowanie w domu > jedzenie „na mieście”

A może zamiast wyjścia do zatłoczonej restauracji, „zgotować” sobie walentynkowy wieczór w domowym zaciszu? Najlepiej gotując we dwójkę. Wspólne gotowanie daje naturalną okazję do rozmowy, żartów, co sprzyja budowaniu więzi i otwartości między partnerami. Badania potwierdzają, że wspólne przygotowywanie i spożywanie posiłków jest powiązane z lepszym funkcjonowaniem relacji, sprawniejszą komunikacją i ogólnym dobrostanem – tworzy przestrzeń do dzielenia się emocjami i współpracy, co wzmacnia bliskość – być może nawet bardziej, niż zjedzenie gotowego posiłku „na mieście”. Można więc uznać, że szeroko pojęte libido nie zaczyna się w sypialni – zaczyna się na talerzu.