

17 خوراکی برای طول عمر بیشتر



طول عمر بیشتر همواره آرزوی بشریت بوده است. مسن‌ترین شخص جهان، سوزانا ماشت جونز، ۱۱۶ ساله، اکثراً صبح‌ها از خوردن غذاهای سالم و تقویت‌کننده‌ی قلب مثل بیکن، تخم‌مرغ، و بلغور لذت می‌برد. این صبحانه به نظر می‌آید خیلی خوشمزه است، ولی جزء آن‌که جونز با این صبحانه دهه‌ها دست‌آورد علم تغذیه را برهم زده است، بی‌شک راز اصلی طول عمر و سلامتی او است.

طول عمر بیشتر همواره آرزوی بشریت بوده است. مسن‌ترین شخص جهان، سوزانا ماشت جونز، ۱۱۶ ساله، اکثراً صبح‌ها از خوردن غذاهای سالم و تقویت‌کننده‌ی قلب مثل بیکن، تخم‌مرغ، و بلغور لذت می‌برد. این صبحانه به نظر می‌آید خیلی خوشمزه است، ولی جزء آن‌که جونز با این صبحانه دهه‌ها دست‌آورد علم تغذیه را برهم زده است، بی‌شک راز اصلی طول عمر و سلامتی او است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از بازده، گذشته از تخم‌مرغ و بلغور، غذاهایی وجود دارند که اگر هر روز به قدر کافی میل شوند ممکن است برای طول عمر یک شخص مفید باشند.

علم دریافته است که آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند با بیماری‌های مرتبط با سن مثل عارضه‌ی قلبی و بعضی سرطان‌ها مبارزه کنند. طبیعت به ما کهکشانی ارزنده از این مولکول‌ها را به صورت خوراکی‌های کامل و خوشمزه، مثل توت‌ها، سیر و خیلی خوراکی‌های دیگر، ارزانی داشته است. فهرست زیر را بخوانید تا شخصا کشف کنید چه خوراکی‌هایی را پژوهشگران با طول عمر و خوشبختی هم‌بسته می‌دانند. سپس یک کاسه‌ی بزرگ از آنها را بردارید، ته آنها را بالا بیاورید، و از زندگی خودتان بهترین لذت را ببرید.

در ادامه ۱۷ خوراکی معرفی می‌شوند که پژوهش‌های متعدد نشان داده اند روی طول عمر انسان تاثیر می‌گذارند.

۱. شکلات سیاه

اجازه دهید با یک خبر عالی شروع کنیم، پس با اجازه؟ شکلات سیاه پر از فلاونوئیدها و آنتی‌اکسیدان‌ها است. هر دو از التهاب و لخته‌های خونی پیش‌گیری می‌کنند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که التهاب با سالخوردگی و امراض مرتبط با سالخوردگی هم‌بسته هستند، پس خوراکی‌های ضدالتهاب، کلیدی برای عمر طولانی‌تر هستند.

۲. بروکلی

سبزی‌های چلیپایی مثل بروکلی حاوی موادشیمایی پیش‌گیرنده از سرطان مثل سولفورافان هستند. در یک مطالعه دریافتند که بروکلی‌خورها از آنها که رژیم غذایی بدون سبزیجات داشتند طولانی‌تر عمر کرده‌اند.

۳. آجیل‌ها

اخیرا در یک تحقیق پی برده شد که خوردن فقط یک مشت آجیل در هر روز می‌تواند طول عمر یک شخص را افزایش دهد. یافته‌های آن تحقیق به ویژه نشان می‌دهند که آجیل‌خورها در معرض ریسک مرگ پایین‌تری از بابت امراض تهدیدکننده‌ی زندگی مثل دیابت و سرطان هستند.

۴. چغندر‌ها

این خوراکی‌های زیبا سرشار از ترکیب‌هایی به نام بتائین هستند که قدرت ضدالتهاب نیز دارند.

۵. گوجه‌فرنگی‌ها

این میوه‌ی آب‌دار مدت‌ها است که با سلامتی انسان هم‌بسته است. آمریکایی‌ها گوجه‌فرنگی و فرآورده‌های گوجه‌فرنگی را به وفور می‌خورند، و این چیز خوبی است: تحقیقات نشان داده‌اند که خوردن گوجه‌فرنگی ریسک بعضی سرطان‌ها، امراض قلبی و عروقی، و پوکی استخوان را کاهش می‌دهند. گوجه‌فرنگی‌ها منبع خوبی از ویتامین سی و مقدار متنابهی از یک نوع

آنتی‌اکسیدان به نام لیکوپین است.

۶. توت‌ها

توت‌فرنگی‌ها، توت‌های‌آبی (بلوبری)، و مانند این‌ها مواد منفجره‌ی شیرین خوش‌طعم با مقدار قدرتمندی آنتی‌اکسیدان هستند که کمک می‌کنند در برابر پیری و سالخوردگی محافظت شوید. توت‌ها به ویژه حاوی یک آنتی‌اکسیدان به نام آنتوسیانین هستند که از کارکرد مغز و حفظ عضلات حمایت و حفاظت می‌کنند.

۷. روغن زیتون

به دفعات تاکید شده است رژیم غذایی مدیترانه‌ای، که ستاره و بازیگر اصلی آن روغن زیتون است، یکی از سالم‌ترین روش‌های تغذیه در جهان است. دانشمندان دریافته‌اند که این چربی سالم روغنی به نبرد با زوال شناختی ناشی از سالخوردگی کمک می‌کند.

۸. سالمون

این ماهی، هر جور که دوست دارید، چه سوشی ژاپنی یا روی یک تکه نان برشته‌ی تنوری میل کنید، سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است. دانشمندان نشان داده‌اند که سالمون می‌تواند از شما در برابر زوال شناختی حفاظت کند و التهاب را کاهش دهد.

۹. زغال‌اخته (کرانبری)

بری‌ها (توت‌ها) حاوی آنتی‌اکسیدان شناخته‌شده برای پشتیبانی از یک زندگی طولانی سالم هستند، ولی افزون بر این‌ها در یک تحقیق پی برده شد ترکیب پونه‌ی کوهی و زغال‌اخته طول عمر کرم میوه را افزایش می‌دهد. پژوهشگران می‌گویند که اطمینان دارند این ترکیب گیاهی تأثیری مشابه روی انسان دارد و به نگهبانی از انسان در برابر امراض مرتبط با سال خوردگی کمک می‌کنند.

۱۰. غذاهای تند (لفل)

اگر خوراکی‌های تند دوست را دارید می‌توانید از ادویه و تندی زندگی برای هر مدتی لذت ببرید. اخیراً یک مطالعه که در چین منتشر شده است نشان داد آنها که خوراکی‌های تند، مثل فلفل، می‌خورند احتمال کم‌تری دارد زود بمیرند. این پژوهشگران هم‌چنین دریافتند آنان که خوراکی‌های تند می‌خورند در معرض ریسک مرگ پایین‌تری به سبب سرطان و امراض قلبی هستند.

۱۱. چای سبز

شما مجبور نیستید چای سبز را جایگزین قهوه کنید. ولی افزودن یک فنجان چای سبز را به برنامه‌ی نوشیدنی‌های روزانه‌تان در نظر داشته باشید. هم چای سبز، هم سیاه، حاوی کاتچین هستند که به حفاظت از قلب‌تان کمک می‌کند. در یک مطالعه که در ژاپن انجام شد پی برده شد چای سبز نوشان قهار که هر روز چند فنجان می‌نوشند یا آنها که دست‌کم نیم‌لیتر چای سبز در یک روز می‌نوشند، عمر طولانی‌تری دارند، چون در معرض ریسک پایین‌تر امراض قلبی و سکته‌ی مغزی هستند.

۱۲. سیر

سیر، هر خوراکی لذیذی را خوش طعم‌تر می‌کند، و شما نیز ممکن است آن را به غذای‌تان اضافه کنید: چون خوردن سیر، ظرفیت افزایش عمر را دارد. سیر حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها است و عقیده بر این است که فشارخون را تنظیم می‌کند.

۱۳. اسفناج

پاپای (کارتون معروف یا همان ملوان زبل) می‌داند که اسفناج چه قدر خوب است. در یک مطالعه‌ای که اخیراً انجام شد پی برده شد که خوردن روزانه‌ی اسفناج (یا هر سبزی برگ سبزی) می‌تواند کمک کند از زوال شناختی مربوط به سالخوردگی ممانعت شود. پژوهشگران این مزایا را منسوب به محتوی ویتامین کای سرشار در این سبزی می‌دانند.

۱۴. آووکادو

ادامه دهید، آووکادو با نان تست‌تان را درست کنید. پژوهشگران نشان داده‌اند که این ابرمیوه به کاهش استرس کمک می‌کند و ممکن است ظرفیت مبارزه علیه بعضی سرطان‌ها را داشته باشد.

۱۵. سیب‌ها

سیب‌ها یکی دیگر از منابع عالی آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. واقعاً خوردن آب‌سیب به خاطر تمام خواص و ارزشش عالی است، ولی مطمئن شوید پوست را هم می‌خورید، چون ارزش غذایی زیادی دارد. این میوه همچنین حاوی فیبر است که به سامانه‌ی هضم سالم غذا کمک می‌کند و می‌تواند از امراض قلبی پیش‌گیری کند.

۱۶. مارچوبه

این ساقه‌های سبز سرشار از گلوکاتینون هستند که "در همه‌ی آنتی‌اکسیدان‌ها" است. مارچوبه می‌تواند ریسک امراض قلبی، زوال عقل، و سرطان را پایین بیاورد. مارچوبه همچنین منبعی از فولات است که می‌تواند از کارکرد شناختی حمایت کند و سلامت مغز مسن‌ترها را فراهم کند.

۱۷. کیمچی

مطالعه‌ای اخیراً نشان داد که پروبیوتیک‌های موجود در خوراکی‌های تخمیر شده مثل کیمچی، کلم‌ترش، و ماست ممکن است نشانه‌های اضطراب و افسردگی را کاهش دهند. از آن هم بهتر، بیشتر کیمچی‌ها حاوی سیر هستند، پس کیمچی‌خورها مزایای آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمند را نیز کسب می‌کنند. در یک مطالعه نشان داده شد که باکتری‌های اسید لاکتیک پروبیوتیک موجود در کیمچی برای پیش‌گیری از سرطان روده‌ی بزرگ مفید هستند.