

افزایش طول عمر با مصرف 10 ماده غذایی

این تصور که مسلماً شما هیچ کنترلی بر تعداد سالهای زندگی خود ندارید، کاملاً غلط است. چون یک دسته از عوامل و اضافه کردن آنها به سبک زندگی بی شک به سالهای عمر شما خواهند افزود.



این تصور که مسلماً شما هیچ کنترلی بر تعداد سالهای زندگی خود ندارید، کاملاً غلط است. چون یک دسته از عوامل و اضافه کردن آنها به سبک زندگی بی شک به سالهای عمر شما خواهند افزود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، شاید یکی از ساده ترین تغییرات در سبک زندگی که بی ارتباط با افزایش طول عمر هم نیست، انتخاب مواد غذایی سالم برای پیشگیری از برخی بیماری های مزمن و کشنده باشد. در اینجا 10 ماده غذایی که ارتباط آنها با افزایش طول عمر به طور کامل ثابت شده، معرفی شده است:

آجیل: دو مطالعه که توسط محققان دانشگاه هاروارد صورت گرفته، نشان می دهد که مصرف منظم آجیل خطر ابتلا به مرگ در سنین جوانی را کاهش می دهد. البته مصرف آجیل باید در حد اعتدال باشد و آنهم به خاطر کالری بالای موجود در آن. در میان انواع آجیل، بادام به عنوان منبعی سرشار از ویتامین E و چربی های اشباع نشده تک زنجیره ای خاصیت آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی بالایی دارد. گردو نیز سرشار از امگا 3 است و اگر یک مشت گردو بخوریم معادل صد گرم ماهی آزاد اثربخشی دارد که می تواند در کاهش فرآیندهای التهابی به ویژه التهاب مفاصل مفید باشد و در کنار آن در تقویت حافظه بسیار موثر است.

غلات کامل: اگرچه نان سفید عاری از هر گونه مواد مغذی است اما آیا می دانستید که مصرف نان ها و ماکارونی سبوس دار با طول عمر بیشتر در ارتباطند؟ بر اساس یک مطالعه در ژورنال JAMA Internal Medicine مصرف هر 1 اونس اضافه از این محصولات خطر مرگ و میر ناشی از مشکلات قلبی را تا 5 درصد کاهش می دهد.

اسفناج و گل کلم: اسفناج به دلیل داشتن ویتامین های آ و ث و اثرات آنتی اکسیدانی سبب طول عمر می شود و گل کلم به دلیل کلسیم بالا می تواند در ایمن سازی بدن برای پیشگیری از رشد سلولهای سرطانی نقش کلیدی ایفا کند. همچنین برای افرادی که زخم معده دارند بخارپز این نوع ماده غذایی بسیار مفید است.

جلبک دریایی: یک دلیل خوب برای مصرف جلبک دریایی وجود دارد و این که تحقیقات نشان داده اند این گیاه منجر به مهار التهاب در بدن، تقویت سیستم ایمنی و کاهش سرعت رشد سلول های سرطانی می شود. افزایش طول عمر ژاپنی ها در میان مردم جهان به دلیل مصرف منظم جلبک دریایی است.

ماهی سالمون: این نوع ماهی حاوی ترکیباتی به نام کاروتنوئیدها است که می تواند در مقابل بیماری های عصبی محافظت ایجاد کند. امگا 3 موجود در ماهی سالمون منجر به کاهش چشمگیر سطح التهاب در بدن، جلوگیری از سرطان، بیماری های قلبی و آلزایمر می شود.

سویا: سویا به دلیل داشتن ایزوفلاوین در کاهش سرطان سینه در خانم ها نقش پررنگی را ایفا می کند و برای کاهش پیامدهای ناشی از یائسگی در زنان بسیار مهم است. توصیه می شود همه افراد لوبیای سویا را به عنوان یکی از تنقلات در برنامه غذایی خود قرار دهند.

سیب: سرشار از آنتی اکسیدان بوده و به دلیل وجود آنتی اکسیدانی به نام کوارستین در کنار فیبر معروفی به نام پکتین ذرات ژله ای مانندی را در خون ایجاد می کند که مواد زائد خون به آن چسبیده و دفاع می شود. این روند بهترین راه مقابله با سرطان خون نیز محسوب می شود.

تخم مرغ: مواد موجود در تخم مرغ برای پیشگیری از آب مروارید موثر است و کولین موجود در آن به تقویت حافظه کمک می کند. مصرف به اندازه آن در پیشگیری از اختلال حواس و آلزایمر می تواند موثر باشد. تخم مرغ آب پز بهترین نوع استفاده از آن است.

سیر: خاصیت ضد انعقادی دارد و سرشار از آنتی اکسیدان است و حتی افرادی که به سرطان مبتلا هستند به دلیل خاصیتی که سیر روی سلول های سرطانی می گذارد و آنها را منهدم می کند با خوردن سیر خام طول عمرشان افزایش می یابد.

لوبیا سبز: خوردن این ماده غذایی باعث می شود که فرد دچار یبوست نشود و به همراه فیبر موجود در خود چربی زائد را از بدن دفاع کرده و کلسترول خون را پایین می آورد چرا که کلسترول خود زمینه ساز بسیاری از بیماری هاست.

منبع: www.prevention.com