

5 خوردنی مفید برای افزایش طول عمر

کارشناسان تغذیه می‌گویند که اگر به‌دنبال راهکاری مؤثر برای افزایش طول عمر خود هستید، بدون شک روش‌های سالم و طبیعی، بیشترین تأثیر را با کمترین عوارض جانبی دارند.



کارشناسان تغذیه می‌گویند که اگر به‌دنبال راهکاری مؤثر برای افزایش طول عمر خود هستید، بدون شک روش‌های سالم و طبیعی، بیشترین تأثیر را با کمترین عوارض جانبی دارند.

تغذیه سالم و انتخاب مناسب مواد غذایی، قابلیت آن را دارد که روند پیری بیولوژیک را کندتر کند و پیامدهای سالمندی را به تعویق بیندازد.

روزنامه کلوب اند میل، چاپ کانادا، در یک مقاله جدید فهرستی از 25 ماده غذایی سودمند را ارائه کرده که همگی در افزایش طول عمر نقش بسزایی دارند.

این 25 ماده غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و ریزمغذی‌هایی هستند که تا حد زیادی سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند، با مولکول‌های مخرب رادیکال آزاد می‌جنگند و میزان قند خون و انسولین را در حد طبیعی و سالم نگه می‌دارند که در نهایت این فاکتورها به دور نگه داشتن التهاب از بدن منجر می‌شوند.

در این مقاله آمده است: بادام به‌عنوان منبعی سرشار از ویتامین E و چربی‌های اشباع نشده تک زنجیره‌ای خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی بالایی دارد.

آووکادو نیز یک منبع غذایی از چربی‌های اشباع نشده تک‌زنجیره‌ای و فولیت است که به ترمیم مولکول DNA در سلول‌ها کمک می‌کند.

خوردنی بعدی چغندر است که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و بتایین بوده و از سلول‌ها در برابر پیری محافظت می‌کند. گزینه بعدی توت‌ها هستند که به‌دلیل دارا بودن سطح بالایی از فیتو مواد شیمیایی به‌عنوان آنتی‌اکسیدانی قوی عمل می‌کنند. لوبیا نیز یک ماده غذایی با ارزش حاوی مقادیر زیادی پروتئین گیاهی و آنتی‌اکسیدان است که نسبت به سایر گونه‌های لوبیای خوراکی خاصیت ضدسرطانی فوق‌العاده‌ای دارد.

سایر مواد غذایی که در این فهرست گنجانده شده‌اند شامل کلم، کلم بروکلی، شکلات تلخ، دانه کتان، سیر، چای سبز، کلم پیچ، عدس، جوی دو سر، روغن زیتون، پرتقال، انار، فلفل قرمز، انگور قرمز، ماهی آزاد (سالمون)، دانه‌ها، اسفناج، سیب‌زمینی شیرین، گوجه فرنگی و گردو هستند.

این خوردنی‌ها هرکدام به‌نوبه‌خود حاوی انواع مختلفی از آنتی‌اکسیدان‌های ضدالتهابی، ضدسرطانی و ضدپیری، فیبرهای خوراکی مفید، منابع طبیعی انواع ویتامین‌های سودمند و ضروری و چربی‌های مفید هستند که به حفظ سلامت بدن کمک می‌کنند و در نتیجه مصرف آنها در افزایش طول عمر مؤثر و حائز اهمیت است.