

با 12 ماده غذایی سالم، دیرتر پیری شوید!

راه های زیادی برای به تاخیر انداختن پیری و حفظ جوانی وجود دارد که یکی از آنها اتخاذ رژیم غذایی سالم به نفع پوست و سایر قسمت های بدن است.



راه های زیادی برای به تاخیر انداختن پیری و حفظ جوانی وجود دارد که یکی از آنها اتخاذ رژیم غذایی سالم به نفع پوست و سایر قسمت های بدن است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، تحقیقات جدید نشان می دهد که یک رژیم غذایی سرشار از سبزیجات، غلات سبوس دار، و حتی غذاهای دریایی به حفظ ظاهر جوان تر و طول عمر طولانی تر کمک می کند. علاوه بر این، یک رژیم غذایی سالم در پیشگیری از آسیب های اکسیداتیو و کاهش التهاب در بدن موثر است. اما بهترین غذاها برای رسیدن به این اهداف کدامند؟

زغال اخته: بنا به تحقیقات، غذاهایی که حاوی فیتوکمیکال ها یا مواد شیمیایی گیاهی هستند، به کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو در بدن کمک می کنند. در واقع این غذاها به کاهش آسیب سلولی و بافت منجر شده و روند پیری را به تعویق می اندازند. خبر خوب این است که زغال اخته سرشار از مواد شیمیایی گیاهی و آنتی اکسیدان هایی مانند آنتوسیانین است.

بادام: محققان معتقدند که یک رژیم غذایی سرشار از منیزیم نقش مهمی در کند شدن روند پیری دارد. اگرچه بادام سرشار از این ماده معدنی است اما اگر به خوردن آن علاقه ای ندارید، می توانید بادام زمینی را جایگزین آن کنید. اسفناج نیز سرشار از منیزیم است. با این حال بادام فواید سلامتی دیگری دارد و از چربی ها و پروتئین سالم غنی است.

گوجه فرنگی: یک منبع قابل توجه از مواد شیمیایی گیاهی و آنتی اکسیدان ها برای مبارزه با روند پیری محسوب می شود. مصرف گوجه فرنگی به صورت خام ویتامین ث بیشتری به بدن تان می رساند در حالی که طبخ آن منجر به افزایش سطح آنتی اکسیدان های این میوه می شود.

دانه کتان: غذاهای سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 نقش مهمی برای کاهش التهاب و جلوگیری از آسیب سلولی در بدن دارند. بذر کتان یکی از این مواد غذایی است.

اسفناج: مانند زغال اخته، اسفناج نیز دارای مواد شیمیایی گیاهی و آنتی اکسیدان ها برای کاهش التهاب و آسیب سلولی است. اسفناج همچنین فیبر بالایی دارد و می تواند منجر به سلامت فرایند گوارش شود.

لوبیا: علاوه بر این که سرشار از فیبر، پروتئین و کربوهیدرات برای جلوگیری از اضافه وزن است، ترکیبات ضد التهابی برای به تعویق انداختن روند پیری نیز دارد. انواع لوبیاها حاوی بالاترین مقادیر آنتی اکسیدان ها هستند.

ماهی قزل آلا و وحشی: این نوع ماهی نیز سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 برای کاهش التهاب و کمک به کند کردن روند پیری است. برای بدست آوردن بهترین نتایج سلامتی از ماهی قزل آلا از خرید نوع پرورشی آن اجتناب کنید و یا ماهی ساردین یا تن را به رژیم غذایی تان بیفزایید.

ماست: انواع ماست حاوی باکتری های سالم شناخته شده به عنوان پروبیوتیک ها هستند که به بهبود فرایند هضم در دستگاه گوارش، کاهش التهاب و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کنند. در انتخاب ماست، نوع کم قند و با فیبر فراوان آن را سعی کنید انتخاب نمایید.

زردچوبه: زردچوبه حاوی ترکیبات ضد التهابی و آنتی اکسیدانی برای کند کردن روند پیری است. کورکومین موجود در این

ادویه فرایند التهاب را در بدن کند می کند.

سیر: سیر حاوی آلیسین است؛ یک ماده ضد التهابی و آنتی اکسیدانی برای مبارزه با بیماری های قلبی، و فشار خون بالا که اثرات ضد پیری نیز دارد.

شکلات تیره: فلاوانول موجود در کاکائو یک آنتی اکسیدان است که تاثیر معکوس روی روند پیری می گذارد و خواص ضد التهابی دارد.

آووکادو: همانند مغز میوه و ماهی، آووکادو دارای چربی مفید است. گلوکاتیون موجود در آن خاصیت ضدپیری دارد و اغلب مصرف آن برای سم زدایی از بدن توصیه می شود. با دفع سموم از بدن گلوکاتیون علاوه بر رفع کردن آکنه و چین و چروک، باعث کند شدن رشد برخی از توده های سرطانی نیز می شود.

منبع: activebeat