



### 3 خوراکی بسیار مقوی که با روند پیری مبارزه می کنند

خوراکی های مختلفی در جهان وجود دارند که می توانند با روند پیری شما مبارزه کنند اما بین همه این خوراکی ها، 3 خوراکی وجود دارد که بیش از سایر خوراکی ها در روند سلامتی شما نقش دارند.

خوراکی های مختلفی در جهان وجود دارند که می توانند با روند پیری شما مبارزه کنند اما بین همه این خوراکی ها، 3 خوراکی وجود دارد که بیش از سایر خوراکی ها در روند سلامتی شما نقش دارند. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: خوراکی های مختلفی در جهان وجود دارند که می توانند با روند پیری شما مبارزه کنند اما بین همه این خوراکی ها، 3 خوراکی وجود دارد که بیش از سایر خوراکی ها در روند سلامتی شما نقش دارند.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، جهان خوراکی ها سرشار از زیبایی ها و طعمهای شگفت انگیز است. در این میان برخی خوراکی ها نقشی پررنگ در مبارزه با پیری افراد ایفا می کنند:

#### انگور

آنتی اکسیدان ها و سایر پلی فنول های موجود در انگورها سلامت قلب را تضمین می کنند و نقشی پررنگ در کند شدن پیری دارند. مطالعات اولیه حاکی است که پلی فنول های انگور ممکن است به سلامت مغز، سلامت روده بزرگ، سلامت چشم و ... کمک کند. پلی فنول ها در هر قسمت از انگور - پوست، گوشت، و دانه ها و در انواع انگورها از جمله قرمز، سبز و سیاه یافت می شوند.

#### آووکادو

آووکادو سرشار از اسیدهای چرب اشباع نشده است و این یک چیز خوب است. آووکادو حاوی چربی های ضد التهابی است که به مرطوب شدن پوست ما، به تأخیر انداختن چین و چروک ها و محافظت از افراد در برابر سموم مضر از خورشید کمک می کند.

#### گردو

گردو یک میان وعده عالی است که به عنوان یکی از قوی ترین مواد مغذی ضد پیری شناخته شده است. گردو شامل چربی های اشباع نشده سالم مانند آلفا لینولیک اسید هستند که برای قلب، مغز و پوست مفید هستند. گردو همچنین منبع بیوتین برای سلامتی پوست، ناخن و مو است.