

بهترین ویتامین‌ها و مکمل‌ها برای مقابله با پیری

عصر ایران به نقل از «اینسایدر» نوشت: پیر شدن واقعیتی اجتناب‌ناپذیر در زندگی است. با افزایش سن شما ممکن است بروز چین و چروک‌های بیشتر روی پوست و سفیدشدن موی خود را تجربه کنید. ب



به گزارش تابناک، عصر ایران به نقل از «اینسایدر» نوشت: پیر شدن واقعیتی اجتناب‌ناپذیر در زندگی است. با افزایش سن شما ممکن است بروز چین و چروک‌های بیشتر روی پوست و سفیدشدن موی خود را تجربه کنید. به گفته تریستا بست متخصص تغذیه، در شرایطی که امکان بازگرداندن زمان وجود ندارد، برخی ویتامین‌ها و مواد مغذی ممکن است از پیری زودرس پیشگیری کرده و سرعت پیری را کند کنند. برخی مواد مغذی دارای خواص ضد پیری - توانایی به تاخیر انداختن بیولوژی فرآیند پیری هستند.

به گفته دکتر اسکات آنتونی، این مواد مغذی به واسطه توانایی خود در غلبه بر سمومی که به مرور زمان در بدن انباشته می‌شوند می‌توانند به کند شدن روند پیری کمک کنند.

اکسیداسیون یک واکنش شیمیایی است که موجب تولید رادیکال‌های آزاد می‌شود. رادیکال‌های آزاد نیز می‌توانند به سلول‌های سالم بدن آسیب وارد کنند. همچنین، عملکرد سیستم ایمنی بدن با افزایش سن افت می‌کند. خوشبختانه، ویتامین‌ها و مواد معدنی در همکاری با سیستم ایمنی و به واسطه خواص آنتی‌اکسیدانی خود می‌توانند خطر بیماری‌های مرتبط با افزایش سن را کاهش دهند.

در ادامه فهرستی از مواد مغذی که خواص ضد پیری بهره می‌برند، ارائه شده است.

مواد مغذی ضد پیری

در شرایطی که بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی در دسترس هستند، اما موثرترین موارد برای مقابله با پیری آن‌هایی هستند که علیه آسیب ناشی از استرس اکسیداتیو عمل می‌کنند. بیشتر مواد مغذی مورد نیاز در این زمینه را می‌توانید از طریق رژیم غذایی یا مصرف یک مکمل دریافت کنید.

کورکومین

کورکومین ماده فعال اصلی در گیاه زردچوبه است و از خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهاب در سطح سلولی بهره می‌برد که ممکن است به بهبود سلامت پوست و محافظت در برابر سرطان کمک کند. چه به صورت خوراکی، موضعی یا در قالب پودر، کلینیک کلیولند مصرف ۵۰۰ تا ۱،۰۰۰ میلی‌گرم کورکومین در روز را برای افراد عادی توصیه کرده است. از خطرات مرتبط با مصرف بیش از حد کورکومین می‌توان به سردرد و مشکلات گوارشی و همچنین تداخل با برخی دارو‌ها که برای درمان سوزش سردل و رفلاکس معده استفاده می‌شوند و تداخل در توانایی بدن برای توقف خونریزی اشاره کرد.

کوآنزیم کیو ۱۰

کوآنزیم کیو ۱۰ یک آنتی‌اکسیدان است که تولید کلاژن را تقویت می‌کند. بنابر یک بررسی در سال ۲۰۱۸، اثر ضد پیری کوآنزیم کیو ۱۰ توانایی تبدیل انرژی توسط سلول‌ها را بهبود می‌بخشد. شما می‌توانید کوآنزیم کیو ۱۰ را به روتین مراقبت از پوست فعلی خود اضافه کنید.

کلاژن

کلاژن پروتئینی در بدن است که خاصیت کشسانی پوست را بهبود بخشیده و چین و چروک‌ها و خطوط پوست را کاهش می‌دهد. زنان ممکن است روند از دست دادن کلاژن بدن خود را از دهه دوم زندگی خود و برخی حتی از ۱۸ سالگی تجربه کنند. کلاژن انواع مختلفی دارد و بهترین گزینه برای مقابله با پیری ترکیبی از سه نوع ۱، ۲ و ۳ است. نوع ۱ و نوع ۳ کلاژن موثرترین گزینه‌ها در زمینه مبارزه با پیری هستند و مصرف آن‌ها در قالب پودر می‌تواند بیشترین کارایی را ارائه کند.

رزوراترول

رزوراترول آنتی اکسیدانی شناخته شده به واسطه آثار ضد پیری خود است و به نظر می رسد در قالب مکمل بیشترین تاثیرگذاری را به همراه دارد. خواص ضد پیری رزوراترول احتمالاً از توانایی آن در افزایش طول کروموزوم ها ناشی می شود. افزون بر این، رزوراترول می تواند با فعال کردن ژنی به نام SIRT1 از بدن در برابر پیری محافظت کند. از عوارض جانبی استفاده بیش از حد از رزوراترول می توان به مشکلات گوارشی اشاره کرد، اگرچه به طور معمول شدید نیستند.

ویتامین C

یک بررسی در سال ۲۰۱۷ نشان داد که ویتامین C از طریق افزایش تولید سلول های ایمنی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. ویتامین C می تواند از پوست در برابر استرس اکسیداتیو محافظت کند. یک بررسی دیگر در سال ۲۰۱۷ نیز نشان داد که ویتامین C به محافظت در برابر پیری زودرس کمک می کند. ویتامین C نه تنها یک آنتی اکسیدان قدرتمند است، بلکه می تواند به رفع لکه های کبدی (لکه های تیره روی پوست) و حلقه های تیره اطراف چشم ها که از نشانه های پیری هستند، کمک کند. ویتامین C را می توان از طریق رژیم غذایی یا مکمل ها دریافت کرد. مقدار مصرف توصیه شده روزانه این ویتامین برای یک بزرگسال ۶۵ تا ۹۰ میلی گرم است. با این وجود، حد ایمن برای مصرف روزانه ۲،۰۰۰ میلی گرم است. مصرف بیش از حد ویتامین C می تواند موجب برخی عوارض جانبی مانند استفراغ، سوزش سردل، و اسهال شود.

ویتامین E

ویتامین E می تواند به محافظت از کلاژن و توقف اکسیداسیون لیپید های مرتبط با پیری و پوست کمک کند. این ماده مغذی همانند ویتامین های D و K، یک ویتامین محلول در چربی است و به بهبود چین و چروک های پوست، لکه های تیره پوست و تقویت کشسانی آن کمک می کند. با این وجود، بر میزان مصرف ویتامین های محلول در چربی باید نظارت داشت زیرا امکان بروز مسمومیت با آن ها وجود دارد.

سلنیوم

سلنیوم یک ماده معدنی است که از کمبود ویتامین E جلوگیری می کند. همچنین، سلنیوم بروز آسیب در DNA را کاهش می دهد. این ماده مغذی در مواد غذایی مانند آجیل برزیلی، یا به شکل مکمل با دوز مصرف توصیه شده روزانه ۱۰۰ تا ۲۰۰ میکروگرم در دسترس است.

استفاده بلندمدت از مکمل های سلنیوم ممکن است با افزایش خطر دیابت نوع ۲ و سرطان پیوند خورده باشد، اما شواهد متناقضی در این زمینه وجود دارند و برخی نشان می دهند که سلنیوم ممکن است حتی خطر سرطان را کاهش دهد. به انجام پژوهش های بیشتر برای نتیجه گیری قطعی در این زمینه نیاز است.

سخن پایانی

پیری فقط بر زیبایی انسان تاثیر نمی گذارد. بنا بر گزارش سازمان بهداشت جهانی، پیری با مشکلات سلامت جدی مانند استئوآرتریت (آرتروز)، دیابت و زوال عقل نیز مرتبط است. به همین دلیل مصرف ویتامین های D و E به میزان کافی توصیه شده است که می تواند بر عملکرد سیستم ایمنی بدن تاثیرگذار باشد.

التهاب مزمن و خفیف موجب استرس اکسیداتیو در بدن می شود که با بسیاری مشکلات سلامت مزمن مرتبط است. آنتی اکسیدان ها سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و به کاهش التهاب کمک می کنند. کورکومین، رزوراترول، و کوانزیم کیو۱۰ از جمله آنتی اکسیدان های ضد پیری مشهور هستند.

در شرایطی که ویتامین های مختلف برای سلامت بدن ضروری هستند، ویتامین های محلول در چربی مانند E و D می توانند اثر مستقیم بر سلامت پوست و حفظ ظاهر جوان و شاداب آن داشته باشند.