

چگونه پیر نشوید؟

خبر خوش اینجاست که مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌هایی وجود دارند که می‌توانند با فرآیندهای پیرشدن مقابله کنند.



خبر خوش اینجاست که مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌هایی وجود دارند که می‌توانند با فرآیندهای پیرشدن مقابله کنند.

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «چه موضوع دیدن یک موی سفید در آینه باشد و چه چین و چروک‌های دور چشم، فهمیدن این که دارید پیر می‌شود، می‌تواند غم‌انگیز باشد. بسیاری از مردم وقتی که به این موضوع می‌رسند، پول زیادی را خرج آرایشگاه و کرم‌های ضد چروک می‌کنند. اما شما اگر به دنبال چیزی هستید که واقعاً تأثیر داشته باشد، به توصیه متخصصان پوست گوش کنید و به سراغ مواد مغذی ضد پیری بروید.

مشخص شده که برخی مواد مغذی طول تلومر را افزایش می‌دهند. تلومرها سرپوش‌های کوچکی در انتهای رشته‌های دی‌ان‌ای هستند که با پیری نسبت دارند. همچنان که پیر می‌شویم، تلومرهای محافظ کوتاه‌تر می‌شوند و دی‌ان‌ای به خوبی سابق تولید نمی‌شود. این فرآیند منجر به شکست سلول‌ها شده که معنای پیری است.

یکی از فرآیندهای دیگری که موجب کوتاه شدن تلومر می‌شود، فشار اکسیداتیو است. در این فرآیند مولکول‌های بی‌ثبات به ساختارهای سلولی نظیر تلومر آسیب می‌زنند. با بالا رفتن سن، بدن توانایی خود را در خنثی کردن مولکول‌های بی‌ثبات از دست می‌دهد.

تلومر شما شاخص طول عمر شماست. هر چقدر تلومر کوتاه‌تر شود، وقت کمتری برای تان باقی مانده است. اما خبر خوش اینجاست که مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌هایی وجود دارند که می‌توانند با این فرآیندهای پیرشدن مقابله کنند و حتی ممکن است بتوانند طول تلومرهای شما را افزایش دهند.

ویتامین‌های C ، A و D

این ویتامین‌ها به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند و عملکرد سالم پوست و سایر ارگان‌ها را تقویت می‌کنند.

ویتامین A مولکول‌های سرگردان اکسیژن را شکار و خنثی می‌کند. این ویتامین همچنین سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند که با بالا رفتن سن اهمیت بسزایی می‌یابد. منابع غذایی حاوی این ویتامین شامل گوشت، مرغ، تخم‌مرغ و میوه و صیفی‌جات رنگ‌روشن نظیر پرتقال، هویج و گوجه می‌شود. سعی کنید در روز دو وعده از این مواد غذایی بخورید تا ویتامین A بدن تان تامین شود.

ویتامین C که به وفور در مرکبات وجود دارد، برای تولید و حفظ کلاژن ضروری است. کلاژن عامل خاصیت ارتجاعی و جوانی پوست است.

ویتامین D نیز از پیرشدن پوست جلوگیری می‌کند. برای تامین ویتامین D بدن می‌توانید از لبنیات و مواد غذایی غنی شده با ویتامین D یا مکمل استفاده کنید.

اسیدهای چرب امگا ۳

این چربی‌های اعجاب‌انگیز از چند راه می‌تواند در سلامتی ما تقویت کند؛ از کاهش خطر بیماری قلبی و عروقی و التهاب گرفته تا بهبود سلامتی پوست و جلوگیری از درد مفاصل. پژوهشگران دانشگاه اوهایو دریافته‌اند که امگا ۳ به حفظ طول تلومرها در افراد میانسال و سالخورده کمک می‌کند. خوردن دو بار ماهی در هفته فواید بسیاری از نظر قلبی و عروقی دارد. اگر ماهی دوست ندارید، در آجیل (به خصوص مغز گردو)، روغن‌های سبزیجات و تخم‌مرغ‌های غنی شده هم می‌توانید امگا ۳ پیدا کنید.

پلی فنول‌ها

پلی فنول ها همچون ویتامین های C ، A و D آنتی اکسیدان هایی قوی هستند. پلی فنول ها به مقدار فراوان در چای سبز و سفید و همین طور انگور، دانه انگور و دانه کاکائو یافت می شوند.

زردچوبه

شاید شنیده باشید که زردچوبه خاصیت ضد سرطانی دارد. پژوهشگران دریافته اند که کارکامین (که مزه فلفلی زردچوبه و بوی خردلی آن را تولید می کند) می تواند مانع رشد ملانوما و انواع دیگر سرطان ها شود. کارکامین همچنین باعث کاهش التهاب در بدن می شود.

منیزیم

این ماده معدنی، نقشی کلیدی در ۳۰۰ فرآیند حیاتی بدن ایفا می کند. منیزیم به ماهیچه ها استراحت داده و سیستم عصبی را آرام می کند و از این طریق به ما در خوابیدن کمک می کند. این ماده همچنین برای تنظیم ریتم ضربان قلب، فشار خون، سنتز پروتئین، تشکیل استخوان و کنترل قند خون اهمیت دارد.

این ماده همچنین با کمک به تقویت یکپارچگی و ترمیم دی ان ای و همچنین با کاهش فشار اکسیداتیو و التهاب ممکن است بتواند به افزایش طول تلومر کمک کند. شما به صورت روزانه به ۴۰۰ میلی گرم منیزیم نیاز دارید. برای دریافت میزان کافی از این ماده، گیاهان سبز تیره برگدار، آجیل، تخم ها، لوبیا، ماهی و غلات درسته را به رژیم غذایی تان اضافه کنید.

CoQ10

این آنزیم نقشی حیاتی در تولید انرژی برای سلول های ما ایفا می کند. بدن از CoQ10 استفاده می کند تا مولکولی به نام آدنوسین تریفوسفات تولید کند که سوخت مرکز تولید انرژی سلول ها، یعنی میتوکندری، را تامین می کند. همزمان با پیرشدن، تولید CoQ10 در بدن کاهش یافته و نتیجه ناخوشایند این موضوع آن است که سلول هایمان دیگر کارایی گذشته را ندارند. CoQ10 مورد نیاز بدن را می توان از طریق خوردن گوشت قرمز، ساردین، ماهی خال مخالی و جگر تامین کرد. گیاهخواران با خوردن اسفناج و کلم بروکلی این ماده را وارد بدن خود کنند.»

منبع: Prevention.com