

چگونه روند پیری را معکوس کنیم؟

«گابریلا پیکاک»، متخصص تغذیه در انگلیس می‌گوید: علم ثابت کرده است که همه ما می‌توانیم با تغییرات ساده‌ای در سبک زندگی و عادات غذایی سالم، آینده بهتری برای خود بسازیم.



«گابریلا پیکاک»، متخصص تغذیه در انگلیس می‌گوید: علم ثابت کرده است که همه ما می‌توانیم با تغییرات ساده‌ای در سبک زندگی و عادات غذایی سالم، آینده بهتری برای خود بسازیم.

به گزارش ایسنا به نقل از نیویورک پست، این متخصص می‌گوید: عواملی چون خوردن غذاهای ناسالم، مصرف دخانیات و الکل، آلودگی هوا و مشتقات پلی‌فلوروآلکیل (PFAS) موجود در ظروف تفلون و بطری‌های پلاستیکی آب به بروز زودرس نشانه‌های پیری منجر می‌شوند.

او همچنین به نشریه «سان» گفت: سن یا وضعیت سلامتی شما هرچه باشد، برای تغییر سرعت پیر شدن و در آغوش گرفتن انرژی و نیروی جوانی هرگز دیر نیست.

به توصیه پیکاک، کافی است فقط سه کار انجام دهید تا با کند کردن روند پیری به ظاهری جوان تر برسید.

پرهیز از مصرف قند

این کار برای کسانی که عاشق شیرینی هستند، بسیار دشوار است اما به گفته این متخصص سلامتی، «نه» گفتن به قند برای سلامتی مفید است و روند پیری را هم کند می‌کند. او توضیح داد که قند، التهاب مزمن پدید می‌آورد و به افزایش وزن منجر می‌شود، بر سطح انرژی و هورمونی تأثیر می‌گذارد و همین امر روی ظاهر و احساس اثر منفی دارد.

مصرف مواد مغذی

مواد مغذی قدرت ضدپیری فوق‌العاده‌ای دارند. به گفته پیکاک، آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین ث، آ و ئی که در میوه‌ها و سبزیجات به وفور یافت می‌شوند، برای خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد که موجب پیری زودرس می‌شوند، ضروری هستند.

در کنار آنتی‌اکسیدان‌ها، اسیدهای چرب امگا ۳ رطوبت پوست را حفظ می‌کنند، خاصیت ارتجاعی پوست را افزایش و خطوط ریز و چین و چروک‌ها را کاهش می‌دهند. مصرف ماهی‌های چرب مانند سالمون، پروتئین بدون چربی و آب قلم نیز توصیه می‌شود.

گرما و سرما

بنابر اعلام ایندیندنت، دماهای شدید می‌تواند روش ضدپیری بسیار خوبی باشد؛ مثل پیاده‌روی یا ورزش در فضای باز در سرمای زمستان یا دوش آب سرد در پایان یک حمام گرم.

روش دیگر این است که به مدت پنج تا ۱۵ دقیقه داخل سونا بمانید و سپس داخل حوضچه آب سرد بپرید تا انعطاف‌پذیری بدن را بالا ببرید.

به گفته این متخصص سلامتی، اگر این کارها را چند بار تکرار کنید، بدن می‌آموزد که خود را تطبیق بدهد و به آن عادت می‌کند. با این حال در مورد افرادی که بیماری یا عارضه خاصی دارند استفاده از روش‌های فوق باید با مشورت پزشک انجام گیرد.