



خوب غذا بخورید، سال‌ها زندگی کنید

از ازل تا ابد آرزوی همیشگی انسان این بوده که زندگی جاودان داشته باشد و هرگز از این دنیا نرود.

از ازل تا ابد آرزوی همیشگی انسان این بوده که زندگی جاودان داشته باشد و هرگز از این دنیا نرود.

افسانه‌های بسیاری در ادبیات همه کشورهای دنیا درباره این آرزوی انسان نقل شده؛ اسفندیار ایرانی، آشیل یونانی، زیگفرید آلمانی و ... پایان افسانه همه این قهرمان‌ها مرگ است با تیری که از کمان تقدیر رها می‌شود و بر تنها نقطه آسیب‌پذیر می‌نشیند که نشان دهنده فانی بودن اوست، ولی انسان می‌خواهد هرچه بیشتر عمر کند و دنبال #171رازهای طول عمر» و دیرتر پیر شدن است.

حالا محققان و پژوهشگران علم تغذیه نیز در این زمینه تلاش می‌کنند. سال‌ها مطالعات گسترده نشان داده‌اند که ممکن است راز طول عمر ما در غذاهایی باشد که هر روز می‌خوریم. در زیر درباره تعدادی از غذاهایی که مصرف آن‌ها می‌تواند فرایند پیری را کند نموده و زندگی سالم و شادتری به ما هدیه کند، می‌خوانید:

فیبرها

سبک زندگی مدرن امروز ما را وا داشته غذاهای آماده بخوریم که سریع آماده می‌شوند و می‌توان گفت این غذاها اصلاً فیبر در خود ندارند. خوردن غذاهای دارای فیبر قابل حل در طولانی مدت اثرات مثبت زیادی بر سلامتی شما دارد.

فواید فیبر

* در تنظیم فعالیت روده‌ها و پیشگیری و برطرف کردن یبوست و بواسیر بسیار موثر است.

* به کسانی که سعی دارند لاغر شوند و تلاش می‌کنند وزن مناسب خود را حفظ نمایند، کمک می‌کند.

* احساس سیری به ما می‌دهد و باعث می‌شود دیرتر احساس گرسنگی کنیم.

* میزان کلسترول بد خون (LDL) را پایین می‌آورد و به این ترتیب از خطر بروز بیماری‌های قلبی- عروقی کاسته می‌شود.

* قند خون را تنظیم می‌کند و در کنترل بیماری دیابت نقش موثری دارد.

* در پیشگیری از سرطان روده بزرگ و پستان موثر است.

آبی که می‌نوشید، سموم را از بدن شما پاک می‌کند، نیاز بافت‌ها به آب را برآورده می‌سازد، به هضم فیبرها کمک می‌کند و به بدن انرژی می‌دهد

چه غذاهایی فیبر دارند؟

* سیب

* جوی دو سر

* لوبیا و دیگر حبوبات

* میوه‌ها و سبزی‌ها

* بلغور و جوی سبوس‌دار

* برنج قهوه‌ای (این برنج کلسترول خون را پایین می‌آورد).

خوب است بدانید که غذاهای حاوی فیبر آهسته‌تر هضم می‌شوند و به همین خاطر از بالا رفتن ناگهانی قند خون جلوگیری می‌کنند. این در حالی است که با خوردن نان سفید، سیب‌زمینی و شیرینی‌ها قند خون سریع افزایش پیدا می‌کند.

خوردن مسهل‌ها به رفع یبوست کمک می‌کند و فیبر هم همین خاصیت را دارد، ولی این ماده طبیعی ویژگی دیگری هم دارد و آن اینکه خوراکی‌های پرفیبر، معده ما را پر می‌کنند، از این رو دیرتر گرسنه می‌شویم و کاهش وزن برایمان راحت‌تر خواهد بود.

روغن‌های مفید

رادیکال‌های آزاد می‌توانند پیر شدن را تسریع کنند. باید تا جای ممکن این مواد مضر را از بدن خارج کرد. روغن‌های مفید و سالم دارای موادی به نام آنتی‌اکسیدان هستند که با این رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کنند. اسیدهای چرب ضروری هم باعث می‌شوند احساس جوانی کنید و جوان به نظر برسید. روغن زیتون، کبد ماهی، بزرک و کنجد از روغن‌های سالمی هستند که می‌توانند از بدن شما در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت کنند.

این روغن‌ها فواید زیادی دارند

* از فعالیت عوامل سرطان‌زا جلوگیری می‌کنند.

* هضم غذا را آسان می‌کنند.

* اثرات ضدالتهابی دارند.

* روغن‌های حاوی امگا-3، میزان تری‌گلیسیرید خون را پایین می‌آورند و به این ترتیب خطر تشکیل پلاک‌های مسدود کننده شریان‌ها نیز کاهش می‌یابد. تجمع این پلاک‌ها در شریان‌ها می‌تواند به بروز بیماری‌های قلبی-عروقی و سکته قلبی منجر شود.

* مصرف برخی از این روغن‌های سالم می‌تواند باعث افزایش میزان کلسترول خوب (HDL) شود.

* روغن‌های مفید و سالم در حفظ سلامت و زیبایی پوست هم موثرند.

* افزایش توان حافظه و بهبود کارکردهای ذهنی از دیگر فواید مصرف این روغن‌هاست.

آب

ثابت شده که بیشتر افراد به قدر کافی و آن‌قدر که باید آب بنوشند، آب نمی‌نوشند. بنا به منابع علمی معتبر هرکسی روزانه باید حداقل 8 لیوان آب بنوشد. نوشیدن آب کافی زندگی سالم‌تر، شادتر و طولانی‌تری را به شما هدیه می‌کند.

آبی که می‌نوشید، سموم را از بدن شما پاک می‌کند، نیاز بافت‌ها به آب را برآورده می‌سازد، به هضم فیبرها کمک می‌کند و به بدن

انرژی می‌دهد.

سویا

درباره سویا مطالب ضد و نقیضی گفته می‌شود، ولی سویا خواص مفید بسیاری دارد و مصرف آن عمر شما را طولانی‌تر می‌کند.

بعضی فواید سویا را در زیر می‌خوانید

* شواهد علمی ثابت کرده‌اند که فیبر موجود در سویا میزان کلسترول خون را پایین می‌آورد و به اندازه برخی داروهای کاهنده کلسترول خون موثر است. همچنین می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را نیز کاهش دهد.

* سویا مقداری آهن دارد، ولی نمی‌تواند علائم کم‌خونی (آئمی) را برطرف کند. این نکته برای زنان خیلی مهم است که غذاهای حاوی آهن بالا از قبیل گوشت‌ها را به اندازه کافی مصرف کنند؛ چون آن‌ها به خاطر خونریزی قاعدگی ماهانه خون از دست می‌دهند و امکان ابتلا به کم‌خونی در آن‌ها بالاست.

* گفته شده که سویا از شدت علائم ناراحت کننده دوران یائسگی مانند گرگرفتگی می‌کاهد.

غذاهای زیر سرشار از سویا هستند

* شیر سویا

* ماست سویا

* توفو (پنیر سویا)

آنتی اکسیدان‌ها

غذاهایی که برای حفظ و ارتقای سلامتی مفید هستند، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیتوکمیکال‌های فراوانی در خود دارند که ممکن است فرایند پیری را کند کنند.

بعضی از مزایای مصرف این خوراکی‌ها را در زیر می‌خوانید

* پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی- عروقی.

* پیشگیری از ابتلا به سرطان.

* تنظیم و تعادل برقرار کردن بین کارکرد دستگاه‌های بدن.

* تقویت قوای شناختی و حافظه.

این غذاها منابع غنی کاروتنوئیدها و آنتوسیانین‌ها هستند که رنگ‌های نارنجی، قرمز، ارغوانی و سبز آن‌ها به خاطر وجود این مواد است. رنگ‌های نارنجی، قرمز و سبز پرتقال، نارنگی و هویج، گوجه فرنگی، سیب و سبزیجات نمونه‌هایی هستند که همه می‌شناسیم.

نمونه‌های دیگر

* بروکلی، که ممکن است از ابتلا به سرطان روده بزرگ پیشگیری کند.

* اسفناج و کلم‌برگ که هر دو سرشار از کلسیم هستند و امکان دارد از بیماری‌هایی که احتمال بروز آن‌ها با افزایش سن بیشتر

می‌شود، پیشگیری کنند. بیماری تحلیل رفتگی ماکولای چشم یکی از این بیماری‌هاست که از عوامل نابینایی در سالمندان است.

* گوجه فرنگی لیکوپن فراوانی در خود دارد که ثابت شده در پیشگیری از ابتلا به سرطان دهانه رحم و پروستات موثر است.

* کاهو، کدو، سیب‌زمینی هندی و سیب‌زمینی شیرین که می‌توانند از پوست در برابر سلول‌های سرطانی محافظت کنند.

* توت‌ها، آلو برقانی و بادمجان که به کبد کمک می‌کنند تا کلسترول را بازیافت و حذف کند، خطر بروز بیماری‌های قلبی- عروقی پایین آید و توانایی‌های شناختی فرد افزایش پیدا کند.