

غذاهایی که شما را از درون پیر می‌کنند

بدن واقعاً در حال ساخت و ساز است و در واقع بسیاری از سلول‌های بدن هزار چندگانه‌ی نو می‌شوند و سلول‌های جدید جایگزین سلول‌های قدیمی می‌گردند.



سلامت نیوز: بدن واقعاً در حال ساخت و ساز است و در واقع بسیاری از سلول‌های بدن هزار چندگانه‌ی نو می‌شوند و سلول‌های جدید جایگزین سلول‌های قدیمی می‌گردند. کیفیت نوسازی بدن و ترمیم ارگان‌ها و بافت‌ها و DNA است که سن شما را بر روی سطح سلولی تعیین می‌کند. زمانی که بدن برای ترمیم به مواد جدید نیاز دارد. شما هستید که باید مواد اولیه این تعمیرات را در اختیار آن قرار دهید و این مواد اولیه چیزی جز غذا نیستند و کیفیت غذا، کیفیت این بازسازی و ترمیم را تعیین می‌کنند. اگرچه ممکن است کیفیت بد غذایی که امشب شام میل کرده‌اید شما را نکشد، ولی سرعت پیری داخلی سلول‌های بدن را کاهش و یا افزایش می‌دهد. غذاهای سالم صدها نوع ترکیبات شیمیایی را در اختیار بدن قرار می‌دهند که بدن برای بازسازی سلول‌ها به آن نیاز دارد. غذاهای ناسالم و یا کمی سمی روند پیری را تسریع می‌بخشند. البته هزارگانه‌ی خوردن یک همبرگر به معنای لغزش از عادات خوب زندگی نیست و در صورتی که این رژیم ناسالم غذایی به یک عادت تبدیل شود، می‌تواند فرد را از داخل پیر کند و خیلی زود این پیری به بیرون نیز راه می‌یابد.

جدای از وسواس شما در مصرف کالری، کربوهیدرات و چربی‌ها باید به این موضوع توجه کنید که تاثیر منفی برخی از غذاها خیلی بیشتر از یک اضافه وزن و خستگی است شما را از درون پیر می‌کنند. بنابراین تنها نگرانی از مصرف برخی مواد غذایی به دلیل اضافه وزن و چاقی نیست، به نظر می‌رسد که برخی از آنها بدترین در زندگی هستند؛ از جمله بسیاری از شیرین‌کننده‌ها، چربی‌ها و غذاهای فرآوری شده که به عقیده کارشناسان در واقع طول عمر را کاهش می‌دهند. تغذیه، شیمی داخلی بدن را مشخص می‌کند، نه سن. شیمی داخلی بدن بر کیفیت و حالت ارتجاعی هر عضو، سلول و سیستم تأثیرگذار است. همه چیز بدن، از حالت و رنگ پوست گرفته تا کیفیت استخوان‌ها، مغز و بافت همبند، به آنچه که می‌خوریم بستگی دارد. عادات غذاخوردن انسان است که سن او را مشخص می‌کند و تعیین کننده چگونگی تأثیر افزایش سن و پیری بر انسان می‌باشد. خوشبختانه با اصلاح الگوی غذاخوردن می‌توان چندین هدف را با یک تیر نشانه گرفت و علاوه بر کنترل، وزن فعلی بدن را حفظ کرد و طول عمر خود را افزایش داد.

ضعف در برابر خوردن فست‌فودها

علت اصلی ناسالم بودن فست‌فودها، چربی ترانس است. چربی‌های ترانس با ایجاد التهاب موجب پیری می‌شوند. تلومرها کلاه محافظ انتهای کروموزوم‌ها هستند که التهاب تأثیر منفی روی آنها دارد و در صورت وجود التهاب هر بار که کروموزوم تقسیم می‌شود، این تلومرها کوتاه‌تر می‌شوند؛ بنابراین طول تلومرها نشان دهنده سن فرد است هنگامی که این تلومرها از بین بروند، در واقع کروموزوم ناکارآمدتر می‌شود؛ مثل کفش که در صورت نداشتن بند قابل پوشیدن نیست هر چقدر طول تلومرها کوتاه‌تر می‌شود توانایی آنها برای بازسازی اندام‌ها کاهش می‌یابد. سلول‌ها برای ارتباط با یکدیگر به دیواره‌های قابل انعطاف نیازمندند و دیواره‌های سلولی بدن از چربی ساخته می‌شود. چربی‌های خوب، دیواره‌های سالم درست می‌کنند و چربی‌های بد، مولکول‌هایی با شکل غیر طبیعی؛ همچون کوبیدن یک میخ مربع شکل به یک سوراخ گرد و دایره‌ای شکل. چربی‌های بد، با ایجاد دیواره بد راه‌های ارتباط بین سلولی را از بین می‌برند و موجب پیری می‌شوند. این تغییرات تأثیر عمیقی بر سلامت و پیری سلول‌ها دارد. زمانی که به رستوران می‌روید، در مورد مواد تشکیل دهنده غذاها از آنها سؤال کنید. اگرچه بسیاری از تولید کننده‌ها سعی می‌کنند چربی ترانس محصولات خود را پایین بیاورند، ولی معمولاً وجود 0/5 گرم چربی ترانس را صفر در نظر می‌گیرند. جهت اطمینان از نوع غذا، به دنبال مواد تشکیل دهنده و روغن‌های هیدروژنه و یا نیمه هیدروژنه باشید که نشانه وجود چربی ترانس در غذاهاست و در صورت مشاهده آنها از سفارش این غذا خودداری کنید. چربی‌های ترانس تنها یکی از مشکلات اساسی این نوع غذاها هستند.

مواد غذایی شیرین

در این عادت بد، شکل اصلی ساکاروز و یا همان قندهای تصفیه شده و به شدت پردازش شده و متبلور هستند. توانایی بدن انسان برای تجزیه قند و تبدیل آن به شکل‌های دیگر بسیار محدود است. امروزه فشار زیادی به سیستم‌های بدن ما وارد می‌شود، چرا که مصرف مواد غذایی شیرین بسیار افزایش یافته است. قند اضافی در خون موجب اختلال در مولکول‌های پروتئین می‌شود و روند پیری سلول در شیرهای به نام گلیکوزیلاسیون تسریع می‌یابد. نخستین مکانیسم ترمیم بدن کند می‌شود. اگرچه تأثیر گلیکوزیلاسیون عمدتاً

داخلی است، ولی اولین نشانه خارجی آن پیری پوست است. هنگامی که قندخون بدن بیش از حد مجاز شود، گلیکوزیلاسیون ایجاد شده، روند طبیعی ترمیم پوست کاهش می‌یابد و مولکول‌های قند کلاژن پوست و حالت انعطاف پذیری آن را از بین می‌برند؛ از این رو چین و چروک‌ها افزایش می‌یابند و سرعت التیام آنها به نسبت، تخریب‌شان کمتر می‌شود. گلیکوزیلاسیون نیز با استرس اکسیداتیو، از درون فرد را پیر می‌کند. مولکول‌های قند، هر چیزی را که با آن تماس پیدا می‌کنند؛ جذب کرده و در نهایت عملی به نام اکسیداسیون مواد منفی زیادی را جمع می‌کند و تجمع سموم روند پیری را افزایش می‌دهد؛ زیرا سموم در بدن به میتوکندری سلول آسیب می‌رساند و کاهش تحلیل انرژی را بهبود می‌بخشد و حتی این کاهش انرژی می‌تواند به گیجی و کاهش قدرت حافظه، شنوایی، بینایی و استقامت نیز منجر شود. حتی پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که گلیکوزیلاسیون در بسته شدن عروق خونی و ایجاد پلاک‌های شریانی و ابتلا به بیماری‌های قلبی و همچنین پارکینسون، آلزایمر و یا آب مروارید چشمی نیز نقش دارد. راه‌حل آن در کاهش و پرهیز شدید از مصرف شیرینی‌های مصنوعی است. به جای آنها از شیرین کننده‌های طبیعی همچون عسل، شربت‌افرا، شربت برنج قهوه‌ای استفاده کنید. هر چند به گفته پژوهشگران در صورت زیاده‌روی در مصرف شیرینی‌های طبیعی، آنها به لحاظ دیگری به سلامتی آسیب می‌رسانند.

مصرف بیش از حد کربوهیدرات‌ها

در این عادت بد غذایی مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده و نشاسته بیش از حد مجاز است عملکرد کربوهیدرات‌های تصفیه شده تقریباً شبیه قند است. هر نوع نشاسته به محض ورود به جریان خون به قند تبدیل می‌شود. فراتر از گلیکوزیلاسیون، کربوهیدرات‌های تصفیه شده موجب مقاومت انسولین می‌شوند. پس از صرف یک وعده غذایی مملو از کربوهیدرات‌های تصفیه شده، سطح قندخون بدن افزایش می‌یابد و انسولین در جریان خون ترشح می‌شود تا مواد غذایی به گلوکز و سوخت تبدیل شوند. محاسبات بدن اغلب درست نیست و انسولین بیش از حد ترشح می‌دهد و در نتیجه قندخون افت می‌کند و 30 دقیقه بعد فرد مجدداً احساس گرسنگی می‌کند و گاه با تکرار این چرخه مقاومت به انسولین ایجاد می‌شود و فرد مستعد ابتلا به دیابت نوع 2 و سندرم متابولیک و بیماری‌های قلبی می‌گردد. سعی کنید رژیم غذایی خود را بر پایه کربوهیدرات‌های پیچیده، مانند حبوبات و سبزیجات و غلات قرار دهید؛ چرا که لایه بیرونی آنها دست نخورده باقی می‌ماند و به مرور در بدن هضم می‌شوند و قند آنها به تدریج و آهسته پخش می‌شود. دکتر ونس توصیه می‌کند از خوردن مواد غذایی که حاوی بیش از 4 گرم کربوهیدرات‌های ساده و یا قند هستند، خودداری کنید. در عوض مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده را در رأس هرم غذایی خود قرار دهید که مملو از فیبر و مواد مغذی می‌باشند.

نخوردن غذا تا زمانی که احساس گرسنگی کامل نکرده‌اید

مشکل اصلی این عادت بد غذایی "گرلین" است؛ هورمونی که توسط سیستم گوارشی تولید می‌شود و به اشتها مربوط است. فاصله بیش از حد طولانی میان وعده‌های غذایی مطمئناً یکی از اصلی‌ترین روش‌های آسیب و پیری بدن است. گرسنگی منجر به پرخوری و در نهایت چاقی می‌شود. معده خالی با ترشح هورمون گرلین به مغز سیگنال می‌فرستد که گرسنه است و از آنجایی که بعد از غذا خوردن، 30 دقیقه زمان نیاز است تا هورمون سیری ترشح شود، فرد آگاهانه و به تصور اینکه هنوز سیر نشده است مقادیر زیادی غذا می‌خورد و افراط می‌کند. چاره کار در این است که منتظر نمانید تا کاملاً گرسنه شوید و معده شما کاملاً خالی شود، بلکه به‌طور منظم میان وعده‌های کوچک و البته سالم بخورید و در هر وعده از غذای خود مقادیر کافی کربوهیدرات‌ها و چربی‌های سالم و پروتئین‌ها را قرار دهید تا علاوه بر حفظ و ثبات قندخون، به دلیل هضم تدریجی، دچار ولع مصرف مواد غذایی نشوید. هیچ‌کس همیشه از رژیم غذایی سالم پیروی نمی‌کند، همه افراد هر از گاهی انحرافات کوچکی دارند، ولی بهبود الگوهای تغذیه به بهره‌وری بیشتر بدن و ذهن کمک می‌کند. مطمئناً ایجاد این تغییرات در زندگی با کمی چالش و مشکل مواجه است، ولی برای داشتن عمر طولانی و مفید، ارزش کمی تلاش را دارد.

غذا خوردن پشت میز کار یا در ماشین و یا در حال عصبانیت

در این عادت بد هورمون استرس یا کورتیزول (هورمونی که از غدد فوق کلیوی ترشح می‌شود و عامل پیری درونی است) به طور خودکار در شرایط استرس ترشح می‌شود و به دو روش بر هضم مواد غذایی تأثیر می‌گذارد: اول با ترشح آدرنالین و کورتیزول که خون را از اندام‌ها دور می‌کند و مانع جذب مواد غذایی و حتی تجزیه مناسب غذا در معده و روده می‌شود و در نهایت هضم متوقف شده و مواد غذایی تخمیر می‌شوند متابولیت‌های غیر معمول به درون جریان خون راه می‌یابند. استرس موجب اسیدیته دستگاه گوارش می‌شود. و در نتیجه جذب برخی از مواد غذایی همچون مختل می‌شود. استرس مکانیسم ترمیم و بازسازی سلول‌های بدن را متوقف می‌کند و در نهایت اینکه غذا خوردن در حال استرس و پریشانی، به احتمال زیاد منجر به غذا خوردن ناآگاهانه می‌شود؛ به این معنی که فرد یا غذاهای سالمی برای خوردن انتخاب نمی‌کند و یا زیاد از حد غذا می‌خورد. سعی کنید هنگام صرف غذا از پشت میز کار بلند شوید و در یک نقطه آرام و با تمرکز بر روی مواد غذایی، از خوردن غذای خود لذت ببرید و غذا را به خوبی بجوید. غذا خوردن با دیگران احساس امنیت و شادی ایجاد می‌کند. از تمام حواس خود برای غذا خوردن استفاده کنید روشن کردن یک شمع نیز می‌تواند بسیار مفید باشد.

