

رژیم سبزی - ماهی

هفته گذشته درباره اکسیدان ها و رادیکال های آزاد که در سال های اخیر به واسطه مدرنیته روزبه روز در اطرافمان بیشتر می شود، توضیح داده شد.



جام جم آنلاین: هفته گذشته درباره اکسیدان ها و رادیکال های آزاد که در سال های اخیر به واسطه مدرنیته روزبه روز در اطرافمان بیشتر می شود، توضیح داده شد. از بین رفتن تدریجی لایه ازن و استفاده روز افزون از مواد شیمیایی به عنوان طعم دهنده و نگهدارنده مواد غذایی از دلایل زیاد شدن رادیکال های آزاد است که هفته پیش در این باره سخن گفتیم. در این مبحث، در مورد آنتی اکسیدان ها که موادی با خاصیت خنثی سازی رادیکال های آزاد هستند، توضیح داده می شود.

ابتدا باید تاکید کنیم که اجتناب از اکسیدان ها روش صحیح و منطقی برای سالم زیستن است. هرچه از شهرها دور شویم و در محیط های بدون آلودگی های شیمیایی و فیزیکی زندگی کنیم و هر قدر از استرس های روزمره دور شویم و میزان کالری مصرفی مان را متناسب با فعالیت های روزانه تنظیم کنیم، در واقع مانع ایجاد انواع رادیکال های آزاد در بدنمان می شویم البته مصرف آنتی اکسیدان ها به عنوان عواملی برای افزایش طول عمر از سال ها قبل مورد مطالعه بوده است.

ویتامین C، ویتامین E، سلنیوم، روی و بسیاری از ریزمغذی ها به عنوان افزایش دهنده طول عمر و پیشگیری کننده از سرطان، سکنه های قلبی، سکنه های مغزی و آلزایمر مطرح و اثبات شده است.

کسانی که در سبد غذایی شان میوه و سبزیجات تازه و ماهی بیشتر از گوشت و مرغ است، کمتر به بیماری های قلبی و سرطان مبتلا می شوند و سالم تر زندگی می کنند. این نوع رژیم غذایی که به عنوان رژیم #171 سبزی - ماهی & raquo در علم تغذیه معروف است به بسیاری از افراد که تازه به دیابت، فشار خون یا تنگی عروق کرونر مبتلا شده اند، توصیه می شود.

علت اصلی فایده این نوع رژیم غذایی وجود همین آنتی اکسیدان ها در آنهاست که می تواند با خنثی سازی رادیکال های آزاد از پیشروی دیابت و اترواسکلروز جلوگیری کند. در اینجا چند ماده مهم با خاصیت آنتی اکسیدانی و غذاهایی که حاوی آنها هستند، برشمرده می شود.

ویتامین C: یک ویتامین محلول در آب با خاصیت آنتی اکسیدان قوی است. پرتقال و دیگر مرکبات، بروکلی، کلم قرمز، انواع فلفل ها، کیوی و گوجه فرنگی سرشار از ویتامین C است.

ویتامین E: این ویتامین هم مثل ویتامین C خاصیت آنتی اکسیدان دارد و باعث تقویت سیستم ایمنی می شود. تفاوت مهم ویتامین E با ویتامین C این است که چون محلول در چربی است وقتی به صورت قرص یا کپسول مصرف می شود، نباید بی رویه مصرف شود.

البته مصرف غذاهای حاوی ویتامین E بیشتر توصیه می شود. روغن آفتابگردان، روغن ذرت، روغن زیتون، بادام، فندق، نارگیل حاوی این ویتامین مفید است.

بتاکاروتن: کاروتن از اسم لاتین هویج گرفته شده است و یک پیش ساز ویتامین است. این ماده نیز خاصیت آنتی اکسیدانی دارد و در سیب زمینی، هویج، اسفناج، کلم پیچ و کدو به فراوانی موجود است.

سلنیوم: شاید دلیل اصلی این که غذاهای دریایی را در زمره غذاهای مفید می دانیم، همین سلنیوم باشد که در انواع ماهی ها، میگو و خرچنگ وجود دارد. شاید دلیل این که ژاپنی ها بالاترین عمر در بین همه کشورهای جهان را دارند، همین باشد. سلنیوم علاوه بر قدرت آنتی اکسیدانی باعث افزایش قدرت باروری مردان، بهبودی آسم و روماتیسم مفصلی می شود.

دکتر رضا کریمی - متخصص بیماری های داخلی