



## ۱۴ ماده غذایی که طول عمر را زیاد می‌کند

یک متخصص تغذیه گفت: به جای آنکه به دنبال روش‌های عجیب و غریب باشیم اگر ۱۴ ماده غذایی را در زنجیره غذایی روزانه بگنجانیم نه تنها بسیاری از بیماری‌ها را از خود دور می‌کنیم بلکه طول عمر بیشتری خواهیم داشت.

همشهری آنلاین: یک متخصص تغذیه گفت: به جای آنکه به دنبال روش‌های عجیب و غریب باشیم اگر ۱۴ ماده غذایی را در زنجیره غذایی روزانه بگنجانیم نه تنها بسیاری از بیماری‌ها را از خود دور می‌کنیم بلکه طول عمر بیشتری خواهیم داشت.

شیوا فرجی در گفت‌وگو با فارس در مورد نقش مواد غذایی بر افزایش طول عمر خاطرنشان کرد: از ابتدای خلقت انسان و در دوره‌های مختلف همه به دنبال راهکاری برای افزایش طول عمر بوده‌اند که یکی از آنها تاثیر مواد غذایی است.

وی افزود: ۱۴ نوع ماده غذایی مفید وجود دارد که اگر مصرف مداوم آنها در دستور غذایی قرار گیرد روند پیری را کند کرده و با پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها طول عمر را افزایش می‌دهد که سیب، موز، تخم‌مرغ، ماهی، لوبیا سبز، گردو، سویا، اسفناج، گل کلم، لیمو ترش، پیاز، گوجه‌فرنگی و چای سبز این ۱۴ ماده را تشکیل می‌دهند.

فرجی در مورد خواص هر یک از این مواد گفت: سیب سرشار از آنتی‌اکسیدان بوده و به دلیل وجود آنتی‌اکسیدانی به نام کوارستین در کنار فیبر معروفی به نام پکتین ذرات ژله‌ای ماندنی را در خون ایجاد می‌کند که مواد زائد خون به آن چسبیده و دفاع می‌شود که بهترین راه مقابله با سرطان خون نیز محسوب می‌شود.

موز ماده غذایی دیگری است که به گفته این متخصص تغذیه حاوی پتاسیم برای تنظیم فشار خون و منیزیم برای پیشگیری از سرطان است. غافل از اینکه اسید فولیک موجود در موز نیز در سلامتی نقش موثری دارد.

وی ادامه داد: همچنین مواد موجود در تخم‌مرغ برای پیشگیری از آب مروارید موثر اس و کولین موجود در آن به تقویت حافظه کمک می‌کند برای همین به کودکان زرده تخم مرغ می‌دهیم و می‌تواند مصرف به اندازه آن در پیشگیری از اختلال حواس و آلزایمر موثر باشد به شرط آنکه تخم‌مرغ را سرخ نکنیم چرا که همین امر خود باعث بروز سرطان می‌شود و تخم‌مرغ آب‌پز بهترین نوع استفاده از آن است.

فرجی همچنین سیر را ماده غذایی معجزه‌کننده عنوان کرد و گفت: سیر خاصیت ضد انعقادی دارد و سرشار از آنتی‌اکسیدان است و حتی افرادی که به سرطان مبتلا هستند به دلیل خاصیتی که سیر روی سلول‌های سرطانی می‌گذارد و آنها را منهدم می‌کند با خوردن سیر خام طول عمرشان افزایش می‌یابد.

عضو انجمن علمی تغذیه ایران لوبیا سبز را به دلیل فیبر محلولی که دارد برای دستگاه گوارش مفید دانست و افزود: خوردن این ماده غذایی باعث می‌شود که فرد دچار یبوست نشود و به همراه فیبر موجود در خود چربی زائد را از بدن دفاع کرده و کلسترول خون را پایین می‌آورد چرا که کلسترول خود زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌هاست.

فرجی همچنین گفت: گردو سرشار از امگا ۳ است و اگر یک مشت گردو بخوریم معادل صد گرم ماهی آزاد اثربخشی دارد که می‌تواند در کاهش فرآیندهای التهابی به ویژه التهاب مفاصل مفید باشد و در کنار آن در تقویت حافظه بسیار موثر است.

در ادامه همچنین سویا به دلیل داشتن ایزوفلاوین در کاهش سرطان سینه در خانم‌ها نقش پررنگی را ایفا می‌کند و برای کاهش پیامد های ناشی از یائسگی در زنان بسیار مهم است و توصیه می‌کنیم همه افراد لوبیای سویا را به عنوان یکی از تنقلات در برنامه غذایی خود قرار دهند.

این متخصص تغذیه اظهار داشت: اسفناج به دلیل داشتن ویتامین‌های A و C و اثرات آنتی‌اکسیدانی سبب طول عمر می‌شود و گل‌کلم به دلیل کلسیم بالا می‌تواند در ایمن‌سازی بدن برای پیشگیری از رشد سلول‌های سرطانی نقش کلیدی ایفا کند. همچنین برای افرادی که زخم معده دارند بخارپز این نوع ماده غذایی بسیار مفید است.

لیموترش نیز یکی از این ۱۴ ماده غذایی معجزه‌گر است که بدن را در مقابل عفونت‌های باکتریایی ایمن می‌کند به شرط آنکه

لیموترش تازه را هنگام استفاده و در همان لحظه برش داد و استفاده کرد و آبلیموهای مانده که از قبل تهیه شده و در شیشه‌ها قرار دارد خاصیت لیموترش تازه را ندارد.

در عین حال افرادی که به طور مداوم لیموترش مصرف می‌کنند کمتر به بیماری‌های دهان و لته دچار می‌شوند.

وی گفت: پیاز نیز به دلیل داشتن سولفور و کوارستین آنتی‌بیوتیک قوی محسوب می‌شود که سطح کلسترول خون را نیز کاهش می‌دهد و تنها اشکال آن ایجاد بوی بد دهان است.

در عین حال گوجه فرنگی به دلیل داشتن لیکوپن در پیشگیری از سرطان پروستات به عنوان یکی از سرطان‌های شایع در مردان بسیار مفید است.

فرجی در پایان تاکید کرد: چای سبز هم به عنوان چهاردهمین ماده غذایی موثر در افزایش طول عمر توصیه می‌شود چرا که در پیشگیری از سرطان و بیماری‌های قلبی - عروقی مفید است به شرط آنکه آن را درست دم کنیم که یک قاشق مرباخوری از چای سبز را باید در یک لیوان آب جوش ریخته در آن را بگذاریم و در محیط اتاق یک ربع بعد آن را مصرف کنیم