

## غذاهایی که باعث طول عمر می‌شوند



یک رژیم غذایی مناسب و درست، از هر دارویی بهتر عمل می‌کند و بدن را از مبتلا شدن به بیماری‌ها محافظت می‌کند؛ ضمن اینکه پیری را متوقف می‌کند.

یک رژیم غذایی مناسب و درست، از هر دارویی بهتر عمل می‌کند و بدن را از مبتلا شدن به بیماری‌ها محافظت می‌کند؛ ضمن اینکه پیری را متوقف می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، برخی با تزریق بوتاکس می‌خواهند از پیری فرار کنند اما این بهترین راه نیست؛ تأثیر رژیم غذایی برای سلامت و جوان ماندن بیشتر و غیر قابل انکار است.

هیچ چیز به غیر از یک غذای سالم، رژیم غذایی سالم و ورزش نمی‌تواند شما را از بیماری‌های پیری نجات دهد.

میوه، سبزیجات، روغن زیتون، کاهو، ماست، نان سبوس‌دار، آب و شکلات باعث طول عمر می‌شوند؛ مواد غذایی برای سلامت ماندن از هر دارویی موثرتر است.

مطالعات نشان می‌دهد، در هر وعده غذایی باید سبزیجات و میوه مصرف شود چون محافظ بزرگی در برابر بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان است.

اکثر انسان‌ها در سنین بالاتر باید بیشتر مراقب سلامت خود باشند و چه بهتر این مراقبت از سنین پایین آغاز شود تا در پیری کمتر دچار مشکل و بیماری شویم؛ هنوز دیر نشده از همین حالا می‌توانید با یک رژیم غذایی درست از بدن خود محافظت کنید و از مرگ زودرس جلوگیری کنید.

غذاهایی که باعث طول عمر می‌شوند:

میوه:

کارشناسان توصیه می‌کنند پنج وعده میوه و سبزیجات در روز الزامی است؛ 300 گرم میوه و 300 تا 500 گرم سبزیجات باید در غذای روزانه گنجانده شود.

یک سیب بزرگ یا یک گلابی حدوداً 250 گرم است، 12 توت فرنگی یا یک مشت گیلاس حدود 150 گرم می‌شود.

پس روزی یک عدد میوه در صبح یا بعد از ظهر به عنوان یک میان وعده فراموش نشود.

سوپ سبزیجات:

سوپ بخش زیادی از ویتامین‌های سبزیجات را برای بدن فراهم می‌کند؛ در کنار یک سوپ می‌توانید ماهی پخته شده یا گوشت و مرغ پخته همراه با یک سالاد کاهو و پنیر بخورید.

بهتر است روزی یک بار سوپ سبزیجات بخورید؛ می‌توانید در زمستان به دلیل سرما سوپ را گرم و در تابستان سوپ خنک بخورید؛ در غیر این صورت سبزیجات منجمد طبیعی بخورید اما این در صورتی است که وقتی برای درست کردن غذای تازه نداشته باشید.

سیر و روغن زیتون:

«جین کلمان» 122 سال عمر کرد؛ جین هیچوقت در غذای روزانه روغن زیتون و سیر را ترک نکرده بود؛ امروز ثابت شده است روغن زیتون برای سیستم قلبی - عروقی مفید است و از بدن در برابر سرطان محافظت می‌کند و اثبات شده است سیر یک غذای فوق العاده و سرشار از آنتی اکسیدان است و در پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مفید است.

یک راه ساده برای خوردن سیر تا بوی آن شما را اذیت نکند: دو سر سیر را بدون کندن پوست برش دهید، سپس آن را همراه با

روغن زیتون به مدت 30 تا 40 دقیقه در یک قابلمه گذاشته تا به آرامی پخته شود، سپس آن را در یک شیشه نکه دارید و در موقع خوردن سبزیجات، ماکارونی، برنج، کباب، ماهی پخته شده و سوپ یا هر غذایی می‌توانید سیر را مصرف کنید.

ماهی، کاهو، روغن کلزا:

ماهی، کاهو و روغن کلزا غنی از آنتی اکسیدان هستند؛ مقاومت بدن را بالا می‌برند؛ از بیماری‌های قلبی - عروقی، سرطان، آلزایمر و آرتروز جلوگیری می‌کنند.

ماهی چرب، ماهی ساردین، خال مخالی، ماهی تن، ماهی آزاد و غیره غنی از امگا 3 هستند و حداقل سه بار در هفته باید خورده شود.

کاهو حاوی امگا 3 است و بهتر است ماهی را با سالاد بخورید تا یک غذای کامل میل کرده باشید.

ماست:

ماست از فاسد شدن روده جلوگیری می‌کند و نقش مهمی در جلوگیری از پیری دارد؛ ماست در تنظیم سیستم ایمنی بدن و نقش آن در باکتری‌های روده کاملاً مشخص است؛ ماست با داشتن لاکتوباسیلوس بولگاریسوس و استرپتوکوکوس ترموفیلوس محافظ فلور روده است.

ماست موجب ایمن سازی بدن می‌شود؛ ضمن اینکه دارای کلسیم است و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند؛ از سن شصت سالگی حتماً باید با هر وعده غذا ماست خورد.

نان سبوس‌دار:

نان سبوس‌دار سرشار از فیبر است و نقش مهمی در متوقف کردن پیری و خطر مرگ زودرس دارد؛ همچنین دارای کربوهیدرات‌های مورد نیاز برای همه سنین است و متعادل کننده رژیم غذایی است؛ نان سبوس‌دار غنی از بذر کتان است و دارای امگا 3 است.

آب:

در سنین بالا نوشیدن آب الزامی است.

شکلات:

شکلات مملو از آنتی اکسیدان است؛ کاکائو غنی از فلاونوئیدهای محافظ است؛ شکلات شادی آور است و احساس لذت به شما می‌دهد.