



## خوراکی‌هایی که شما را پیر می‌کنند/ دزدان خوشمزه جوانی را بشناسید

محققان توصیه می‌کنند اگر می‌خواهید صورت و جسمی جوان و شاداب داشته باشید، بایستی خوراکی‌هایی که باعث پیری می‌شوند را بشناسید.

محققان توصیه می‌کنند اگر می‌خواهید صورت و جسمی جوان و شاداب داشته باشید، بایستی خوراکی‌هایی که باعث پیری می‌شوند را بشناسید.

به گزارش خبرگزاری مهر، دوران جوانی، یکی از برترین دوره‌های زندگی هر شخصی محسوب می‌شود که نه تنها در این دوران می‌تواند با تمام انرژی به فعالیت‌های خود پرداخته بلکه در عین حال زیبا و شاداب نیز باشد. اما با فاصله گرفتن از دوران جوانی و نزدیک شدن به دوران میانسالی و سالمندی، آئینه دیگر مهربان نیست و ردپای زمان را در چهره و جسم نمایانگر می‌کند. در این میان، رعایت برخی نکات می‌تواند پیری را به تعویق انداخته و تأثیر به‌سزایی در جسم و روح داشته باشد.

یکی از این موارد تغذیه و رژیم‌های غذایی است که متخصصان و پزشکان به آنها اشاره می‌کنند. در این مطلب، خوراکی‌هایی که باعث پیری می‌شوند را معرفی می‌کنیم:

### **\* شیرینی**

افزایش مصرف قند و انواع شیرینی‌جات می‌تواند با افزایش قند خون یا ابتلا به دیابت بروز می‌کند. متخصصان و محققان معتقدند بیمارانی که به بیماری‌هایی مانند دیابت یا قند خون مبتلا هستند به نسبت سایر اشخاص سالم زودتر پیر می‌شوند و شیرینی می‌تواند به کلاژن پوست نیز آسیب برساند.

### **\* گوشتی که بیش از حد پخته شود**

پخت بیش از حد گوشت باعث می‌شود تا پیوند بین چربی‌ها شکسته و هیدروکربن‌ها تشکیل شوند که نه تنها باعث پیری می‌شوند بلکه سرطان را نیز به دنبال خواهند داشت.

### **\* خوراکی‌های شور**

بسیاری از افراد در هنگام طبخ غذا دقت می‌کنند تا غذاهایشان را کم‌نمک تهیه کنند اما از سوی دیگر به مصرف خوراکی‌های شور می‌پردازند. سدیم موجود در خوراکی‌های شور باعث حبس آب در سلول‌ها، پف صورت و همین‌طور پیری زودرس می‌شود.

### **\* نوشیدنی‌های انرژی‌زا**

نوشیدنی‌های انرژی‌زا، نوشابه‌ها و غیره نه تنها افزایش انرژی را در برن دارند بلکه باعث افزایش فشار خون، تپش قلب، اضطراب، سردرد، سکنه مغزی و بی‌خوابی نیز می‌شوند.

### **\* گوشت‌های فرآوری شده**

خوراکی‌هایی مانند سوسیس و کالباس به دلیل نگهدارنده‌ها باعث التهاب پوست یا تشدید روند پیری می‌شوند.

### **\* خوراکی‌های تند**

خوراکی‌های تند با واکنش در رگ‌های خونی بروز کرده و از طراوت و تازگی پوست می‌کاهند. مصرف مکرر غذاهای تند در زنانی که به سن یائسگی رسیده‌اند نیز می‌تواند با تشدید علائم این دوران همراه باشد.