



معرفی خوراکی‌های جوان‌کننده / 3 میوه‌ای که پوست را سالم نگه می‌دارند

رفتارها و سبک زندگی می‌توانند سهم به‌سزایی در جوان ماندن ایفا کنند البته نباید نقش خوراکی‌ها را نیز نادیده گرفت.

رفتارها و سبک زندگی می‌توانند سهم به‌سزایی در جوان ماندن ایفا کنند البته نباید نقش خوراکی‌ها را نیز نادیده گرفت. به گزارش خبرگزاری مهر، انسان همواره به دنبال راز طول عمر و جاودانگی بوده تا بتواند حیات خود را فناپذیر کند. این موضوع در حالی مطرح می‌شود که محققان راه‌هایی را برای جوان ماندن، سالم یا پیرانرژی بودن نیز ذکر کرده‌اند که از میان آنها می‌توان به نقش قابل توجه تغذیه اشاره کرد.

در ادامه خوراکی‌هایی که می‌توانند با جوان ماندن در ارتباط باشند، معرفی می‌شوند:

* بلوبری

بلوبری میوه‌ای شبیه توت اما به رنگ آبی بوده که دارای فواید بسیاری است و از جمله آن می‌توان به جوان‌سازی پوست اشاره کرد. رادیکال‌های آزاد ذراتی هستند که با آسیب سلول‌های پوستی و کاهش سطح کلاژن، پوست را مستعد چین و چروک می‌کنند اما آنتی‌اکسیدان‌های بلوبری می‌تواند این تاثیر را حذف و باعث نرمی و لطافت پوست شود.

* انگور قرمز یا انگور سیاه

پوست انگور قرمز دارای ماده‌ای به نام "رسوراتول" است که نوعی پروتئین موسوم به "سرتوئین" را در بدن انسان می‌سازد و از این پروتئین می‌توان به موجب جوان ماندن و طراوت پوست انسان بهره برد.

* غلات کامل و سبوس دار

غلات حاوی "پلی فنول" و "کارتنویید" هستند که مانع از پیری پوست شده و پیری را به تعویق می‌اندازند.

* حبوبات

حبوبات، تاثیر رادیکال‌های آزاد بر پوست را از بین برده و به بازسازی پوست در برابر این ذرات می‌پردازند. از طرفی دیگر، باید گفت که حبوبات تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر سرطان‌ها را نیز به دنبال دارند.

* کلم بروکلی

این سبزی می‌تواند پوستی شفاف و درخشان به شما ببخشد. بروکلی به دلیل دارا بودن مقادیر بالایی از ویتامین سی، فیبر و بتاکاروتن جزو آنتی‌اکسیدان‌های قوی به‌شمار می‌رود که می‌تواند اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد را از بین ببرد.

* سیب

سیب به دلیل دارا بودن موادی از جمله ریوفلاوین، ویتامین "سی" و "آ" یا مواد معدنی مانند آهن و منیزیم می‌تواند در درمان بیماری‌های پوستی و همینطور جوان‌سازی پوست نقش داشته باشد.

* شکلات

شکلات حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که برای پوست مفید بوده و در جوان‌سازی نقش دارند.

*** از سایر خوراکی‌های مفید و سودمند برای پوست می‌توان به زنجبیل، شیر، آب، پیاز، آب گیلان، انار، هویج، اسفناج، لوبیا سفید و کاهو اشاره کرد.**