



## خوراکی‌های ضد پیری را بشناسید

حفظ زیبایی جوانی فقط با مصرف انواع کرم‌های ضد پیری میسر نمی‌شود بلکه تغذیه سالم و ورزش نقش‌های بسیاری مهمی را در حفظ سلامت جوانی بازی می‌کنند.

حفظ زیبایی جوانی فقط با مصرف انواع کرم‌های ضد پیری میسر نمی‌شود بلکه تغذیه سالم و ورزش نقش‌های بسیاری مهمی را در حفظ سلامت جوانی بازی می‌کنند. غذاهای خاصی وجود دارند که می‌توانند به شما کمک کنند تا با اثرات منفی روند پیری بر بدن مقابله نمایید. این مواد غذایی شما را جوان‌تر نمی‌سازند یا جلوی پیرتر شدن شما را نمی‌گیرند، اما به طور کلی می‌توانند ضمن بهبود سلامت و شادابی، شما را بر ضد بیماری و ناخوشی محافظت کنند و این به نوبه خود می‌تواند زندگی تان را طولانی ساخته و تعداد سالهایی را که سالم تر زندگی می‌کنید افزایش دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ماهنامه دنیای تغذیه، در ادامه به ذکر برخی از این مواد می‌پردازیم:

### غلات کامل:

مصرف غلات کامل برای سلامت دستگاه گوارش مفید است. فیبر موجود در این مواد غذایی بدن را از شر مواد ناخواسته مثل کلسترول و چربی‌های بد خلاص می‌کند. فیبرها همچنین باعث کنترل اشتها شده و قندخون را در حد پایین نگه می‌دارند. اما یک رژیم غذایی غنی از غلات کامل مثل جو دوسر، گندم کامل و برنج قهوه‌ای فواید ضد پیری دیگری نیز دارد زیرا آنها غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. مصرف غلات کامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، ضربه مغزی و دیابت را کاهش می‌دهد. دقت کنید که غلات مصرفی تان تصفیه شده نباشد چون فرآیند تصفیه موجب حذف بسیاری از ویتامینها و مواد ضروری غلات می‌شود که بسیار برای سلامت بدن مفیدند.

### انواع لوبیا

چون لوبیاها فواید سلامتی بیشتری دارند گاهی اوقات از آنها به عنوان "غذاهای فوق العاده" یاد می‌شود. غذاهای فوق العاده منابع عالی ویتامین‌ها و مواد معدنی بوده و نقش مهمی در تامین نیاز تغذیه ای تان به این مواد مغذی بازی می‌کنند. علاوه بر این، بسیاری از آنها به شما کمک می‌کنند تا با بیماری مقابله نمایید. لوبیاها برای سلامت قلب شما بسیار مفیدند و هر چه بیشتر از این نوع مواد غذایی استفاده کنید، بیشتر به این نتیجه خواهید رسید. انواع لوبیا به این دلیل که باعث نفخ می‌شوند شهرت بدی پیدا کرده اند، اما واقعیت این است که آنها یکی از محصولات غذایی عالی هستند زیرا منبع عالی پروتئین کم چرب است، به ویژه برای آنهایی که گوشت قرمز مصرف نمی‌کنند. لوبیاها همچنین حاوی فیبر (که به کاهش کلسترول خون کمک می‌کند)، غنی از آنتی‌اکسیدانها، ویتامینها و مواد معدنی شامل آهن، پتاسیم و ویتامین‌های گروه B هستند. برخی از لوبیاها مثل لوبیای سویا و لوبیای قرمز حاوی ممانعت کننده‌های آنزیم پروتئاز و ژنیستین هستند که تصور می‌شود نقش حفاظتی بر ضد سرطان داشته باشند. مطالعات نشان داده‌اند که افراد با سطح بالای ژنیستین در بدن، پایین ترین نسبت ابتلا به سرطانهای پروستات و سینه را داشته‌اند.

ارتباط تغذیه و وضعیت پوست یا اثر تغذیه بر فرآیند پیری پوست يك حوزه جالب تحقیقاتی نه تنها برای دانشمندان، بلکه برای همه انسان‌ها بوده و هست. بیشتر ما آرزو می‌کنیم کاش می‌توانستیم زمان را به خاطر روند پیری متوقف کنیم، اما واقعیت آنست که کهولت و پیری امری اجتناب ناپذیر است. با افزایش سن، عملکرد سیستم بدن به تدریج کاهش می‌یابد و ما مستعد انواع مختلف بیماری‌های دژنراتیو وابسته به سن می‌شویم. هیچ‌کس دوست ندارد پیر شود و مسن به نظر برسد و احساس پیر بودن را داشته باشد ولی پیر شدن نیز حقیقتی از زندگی است. با وجود اینکه پیشرفت دانش و فناوری روند شتابانی به خود گرفته و پژوهش‌های گسترده دانشمندان و دانش پژوهان هر روز دستاورد تازه‌ای برای بشر به ارمغان آورده، اما تاکنون راهکاری برای متوقف کردن روند پیری یافت نشده است. هرچند غیر ممکن است که بتوان برای همیشه جوان باقی ماند، اما با کمک یک رژیم غذایی و الگوی زندگی سالم می‌توانیم نیروی جسمانی و شادابی خود را بهتر حفظ نماییم.

ماست منبع غنی پروتئین، ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی مهمی چون کلسیم و پتاسیم است. کلسیم موجود در ماست در پیشگیری از بروز پوکی استخوان بسیار موثر است. علاوه بر این، چیزی که ماست را یک ماده غذایی متمایز می‌سازد وجود باکتری‌های زنده در آن است. این باکتریها نقش مهمی در جذب مواد مغذی در روده، تثبیت سیستم ایمنی بدن، و کاهش بروز بیماری‌های روده ای وابسته به سن دارند.

#### مرکبات

ویتامین C به میزان کافی در مرکبات وجود دارد. این ویتامین به شما کمک می‌کند که از سلامت پوست تان مراقبت نمایید. اما تمرکزتان فقط روی آب مرکبات نباشد. پالپ مرکبات نوعی فیبر است که باعث احساس سیری می‌شود.

#### توت

انواع توت شامل زغال اخته، تمشک، و توت فرنگی غنی از آنتی اکسیدان‌ها مانند فلاونولها و آنتوسیانین‌ها هستند که باعث ارتقای سلامت سلولها و محافظت بدن بر ضد بیماری می‌شوند.

آنتوسیانین‌ها که به وفور در توت سیاه وجود دارند، نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به سرطان و دیابت دارند. توت‌های تیره تر، مخصوصا آنهایی که رنگ شان سیاه یا آبی است، فواید ضد پیری بهتری دارند چون حاوی بالاترین غلظت آنتی اکسیدانها هستند.

بر طبق برخی مطالعات، زغال اخته ممکن است موجب کند شدن روند انحطاط سلولهای عصبی، تقویت حافظه، محدود کردن رشد سلول‌های سرطانی و کاهش التهاب شود. علاوه بر این، این ماده غذایی برای سلامتی دستگاه ادراری فوق العاده است. توتها همچنین منبع عالی ویتامین‌ها به ویژه ویتامین C هستند که برای پوست شما بسیار مفید است. ویتامین C به ترمیم بافتهای آسیب دیده نیز کمک می‌کند.

#### گوجه فرنگی

گوجه فرنگی غنی از لیکوپن است. لیکوپن کاروتنوئیدی است که خاصیت آنتی اکسیدانی داشته و به شما کمک می‌کند پوستی صاف داشته باشید. این آنتی اکسیدان نقش مهمی در پیشگیری از بسیاری از سرطان‌ها (از جمله سرطان پروستات) و بیماری‌های قلبی عروقی دارد.

#### هندوانه

هندوانه منبع بسیار خوبی از ویتامین‌های C و A (به شکل بتاکاروتن) و آنتی اکسیدان کاروتنوئیدی به نام لیکوپن می‌باشد. لیکوپن یک رنگدانه شیمیایی است که باعث ایجاد رنگ قرمز در هندوانه می‌شود و اثرات ضد اکسیدانی قوی دارد. این آنتی اکسیدان به تمامی نقاط بدن رفته و رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کند. رادیکال‌های آزاد مولکول‌هایی هستند که باعث تخریب بسیاری از بافت‌های بدن می‌شوند. هندوانه به دلیل دارا بودن مقادیر بالای آب، آب موردنیاز بدن برای انجام وظایف مختلف را تامین می‌کند.

#### آووکادو

آووکادو میوه‌ای است که به دلیل دارا بودن خواص ضد پیری مدتهاست که مورد توجه می‌باشد. این میوه منبع عالی ویتامین E، پتاسیم، چربی‌های تک غیراشباع و آنتی اکسیدان‌ها است. تحقیقات نشان داده‌اند که ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در آووکادو موجب کاهش کلسترول، بهبود سلامت پوست و کاهش فشار خون می‌شوند. علاوه بر این، آووکادو غنی از یکی از ویتامین‌های گروه B به نام فولات است. فولات با پیشگیری از حمله قلبی و کاهش خطر پوکی استخوان مرتبط است. اسید اولئیک موجود در آووکادو، اسید چرب غیر اشباعی است که باعث کاهش کلسترول بد خون (LDL-C) و افزایش کلسترول خوب خون (HDL-C) می‌شود.

#### سبزی‌ها

سبزی‌ها یکی از بهترین منابع آنتی اکسیدانها هستند و می‌توانند باعث از بین بردن رادیکالهای آزاد و کند کردن روند پیری

شوند. بهترین سبزی‌ها از نظر منبع آنتی‌اکسیدانی، سبزیجات برگ سبز مثل اسفناج و کلم پیچ هستند. لوتئین و زاگزانتین دو آنتی‌اکسیدان موجود در این سبزی‌ها هستند که اثرات حفاظتی بر ضد اثرات منفی قرار گرفتن در معرض تابش اشعه ماوراءبنفش دارند. سبزی‌ها همچنین یک منبع عالی ویتامین‌ها و مواد معدنی چون ویتامین‌های A، C، K و E هستند. این مواد غذایی باعث تقویت سیستم ایمنی و مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که رژیم غذایی غنی از سبزی‌ها باعث پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی، کاهش فشار خون بالا، کاهش سطح کلسترول خون و ممانعت از انسداد شریانها می‌شوند. علاوه بر این، تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف مقادیر زیاد سبزی‌ها و میوه‌ها خطر بروز سرطان دستگاه گوارش (از جمله کولون و معده) را تا حدود 25 درصد کاهش می‌دهند. شاید این سوال برایتان مطرح شود که سبزی‌ها به چه صورتی مصرف شوند بهتر است؛ خام یا پخته؟ در پاسخ به این سوال باید گفت که جوشاندن یا بخارپز کردن سبزی‌هایی چون هویج، اسفناج، مارچوبه و انواع فلفل باعث تقویت خاصیت آنتی‌اکسیدانی آنها می‌شود، اما از طرف دیگر می‌تواند ویتامین C موجود در آنها را از بین ببرد. سایر سبزی‌ها مانند بروکلی و گل کلم به صورت خام سالم‌تر هستند، اما پختن آنها موجب تولید ترکیبی به نام اندول می‌شود که باعث از بین بردن سلولهای پیش سرطانی می‌گردد.

## سیر

مدتهاست که تصور می‌شود سیر یک ماده غذایی سلامت بخش و مفید است که به تنهایی یا به صورت ترکیب با انواع غذاهای مختلف خورده می‌شود. فواید ضد پیری سیر شامل کاهش کلسترول و فشارخون، کاهش التهاب، و حفظ سلامت سلولها است. یکی از مهمترین فواید مصرف سیر تقویت سیستم ایمنی بدن است. قرنهاست که سیر در طب سنتی برای کمک به پیشگیری و مقابله با عفونتها استفاده می‌شود و مطالعات دانشمندان نیز آنرا به عنوان یک ماده غذایی آنتی‌باکتریال و آنتی‌ویروس تأیید کرده است. علاوه بر این، سیر نقش مهمی در کاهش رشد و گسترش سلولهای سرطانی بازی می‌کند. چندین مطالعه نشان داده‌اند که هر چه یک فرد بیشتر سیر بخورد (پخته یا خام)، خطر ابتلای وی به سرطانهای معده یا روده بیشتر کاهش می‌یابد. مصرف سیر با کاهش بروز سایر سرطانها مثل سرطان سینه و پروستات نیز مرتبط است. مطالعات اخیر در زمینه فواید سلامتی سیر، به ماده‌ای به نام سولفید هیدروژن اشاره کرده‌اند. سولفید هیدروژن یک آنتی‌اکسیدان است که موجب انقباض سرخرگها و تسهیل گردش خون می‌شود. این ماده همچنین از بدن بر ضد سرطان حمایت می‌کند. بدن انسان به طور طبیعی سولفید هیدروژن تولید می‌کند اما افزودن سیر به رژیم غذایی موجب می‌شود که سلولهای بدن تان مقادیر بیشتری از این ترکیب مفید را تولید نمایند.

## شکلات تیره

بیشترین علائم قابل رویت فرآیند پیری ممکن است در پوست ما دیده شوند. قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراءبنفش پوست را سریع‌تر پیر می‌سازد. تحقیقات نشان داده‌اند که خوردن شکلات تیره به محافظت پوست در مقابل اثرات مضر اشعه ماوراءبنفش کمک شایانی می‌نماید. دانه‌های کاکائو، که شکلات از آن تهیه می‌شود، در مقایسه با سایر غذاها حاوی مقادیر بالایی آنتی‌اکسیدان هستند و این غلظت بالای آنتی‌اکسیدان فلاونول در دانه‌های کاکائو، التهاب پوست ناشی از قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراءبنفش را کاهش می‌دهد. بعلاوه، خوردن شکلات تیره باعث افزایش جریان گردش خون در پوست شده و به این ترتیب توانایی پوست را برای حفظ رطوبت افزایش می‌دهد. این امر به نوبه خود تظاهر چین و چروک در پوست را کاهش می‌دهد.

## ماهی

یکی از مکمل‌های غذایی محبوب در سالهای اخیر روغن ماهی بوده است. مصرف ماهی یا مکمل روغن ماهی تامین کننده اسیدهای چرب امگا3 مورد نیاز بدن می‌باشد. این ماده مغذی فواید سلامتی متعددی دارد از جمله حمایت بر ضد بیماری قلبی، کاهش التهاب، کاهش خطر ابتلا به آریتمی و کاهش فشار خون. اسیدهای چرب امگا 3 به مقدار زیادی در ماهی‌های آب سرد شامل سالمون، هرینگ، تن و ساردین یافت می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند افرادی که مقادیر زیادی ماهی مصرف می‌کنند عمر طولانی‌تری دارند. تحقیق انجام شده بر روی مردان میانسال آمریکایی نشان داد که نسبت مرگ و میر در آنهايي که دو تا سه بار در هفته ماهی مصرف می‌کردند در مقایسه با سایرین، 40 درصد پایین‌تر بود. به علاوه، در مردانی که قبلاً دچار حمله قلبی شده بودند، مصرف ماهی به میزان دو بار در هفته نسبت مرگ و میر را در حدود 29 درصد کاهش داده بود. ماهی منبع عالی پروتئین بوده و برخلاف سایر گوشتها حاوی چربی اشباع پایین‌تری است. انجمن قلب آمریکا مصرف ماهی‌های غنی از اسیدهای چرب امگا 3 را حداقل به میزان دو بار در هفته توصیه می‌کند.

مغزها :

مغزها به عنوان منبع خوب پروتئین شناخته شده‌اند، اما این همه آن چیزی نیست که این مواد غذایی کوچک ولی غنی از مواد مغذی می‌توانند برای شما انجام دهند. انواع مغزها منبع خوب چربی‌های غیر اشباع هستند. آنها همانند ماهی‌های آب‌های سرد حاوی اسیدهای چرب امگا 3 هستند که برای سلامت قلب مفیدند. این مواد غذایی همچنین منبع خوب ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند پتاسیم (کمک به کاهش فشار خون)، ویتامین E (کمک به پیشگیری از آسیب سلولی) و کلسیم (حفظ استخوانهای قوی) هستند. فایده دیگر مصرف مغزها اینست که آنها می‌توانند موجب احساس سیری در شما شوند بدون اینکه وزن تان را افزایش دهند چون حداکثر تا 20 درصد کالری موجود در مغزها جذب بدن نمی‌شود. این موضوع باعث شده که آنها را در زمره میان وعده‌های عالی غذایی در نظر بگیرند.

روغن زیتون:

روغن زیتون، سرشار از اسیدهای چرب تک غیراشباع (MUFA) است و با کاهش کلسترول بد خون (LDL-C) سلامت قلب را افزایش می‌دهد. روغن زیتون حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی مثل پلی‌فنول‌ها و فلاونوئیدها می‌باشد که باعث کاهش پراکسیداسیون چربی‌ها در بدن و به دنبال آن کاهش استرس اکسیداتیو می‌شوند. در نتیجه بدن را از آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد حفظ می‌کند و باعث کاهش ابتلا به انواع سرطان، خصوصاً سرطان پوست، روده و سرطان پستان در زنان می‌شود.

شکلات تیره:

بیشترین عایق قابل رویت فرآیند پیری ممکن است در پوست ما دیده شوند. قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراءبنفش پوست را سریع‌تر پیر می‌سازد. تحقیقات نشان داده‌اند که خوردن شکلات تیره به محافظت پوست در مقابل اثرات مضر اشعه ماوراءبنفش کمک شایانی می‌نماید. دانه‌های کاکائو، که شکلات از آن تهیه می‌شود، در مقایسه با سایر غذاها حاوی مقادیر بالایی آنتی‌اکسیدان هستند و این غلظت بالای آنتی‌اکسیدان فلاونول در دانه‌های کاکائو، التهاب پوست ناشی از قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراءبنفش را کاهش می‌دهد. بعلاوه، خوردن شکلات تیره باعث افزایش جریان گردش خون در پوست شده و به این ترتیب توانایی پوست را برای حفظ رطوبت افزایش می‌دهد. این امر به نوبه خود تظاهر چین و چروک در پوست را کاهش می‌دهد.

آب:

آب مهم‌ترین ماده سم زدا محسوب می‌شود. آب مواد زائد و سمومی مثل اوره را که در اثر متابولیسم مواد پروتئینی در بدن تولید می‌شود، دفع می‌کند و با زدودن سموم از بدن به ارتقای سلامت آن کمک بسزایی می‌کند. آب برای سلامت پوست نیز بسیار مفید است و با از بین بردن سموم بدن باعث شفافیت طبیعی پوست می‌شود. خطوط ریز و شیارهای پوست به هنگام کمبود آب، بیشتر و عمیق‌تر می‌شوند. آب باعث بهبود بخشیدن به جریان خون در پوست می‌شود و پوست را از وجود ناخالصی‌ها پاک می‌کند و امکان تغذیه بهتر پوست را فراهم می‌کند. با توجه به خواص مفید آب، نوشیدن حداقل 8 لیوان آب در روز توصیه می‌شود.