



غذاهای ضد پیری کدامند؟

یک کارشناس ارشد تغذیه معتقد است: غذایی که می‌خوریم تفاوت زیادی روی سن و احساس ما ایجاد می‌کند.

یک کارشناس ارشد تغذیه معتقد است: غذایی که می‌خوریم تفاوت زیادی روی سن و احساس ما ایجاد می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، سارا مرادی مسئول کمیته تغذیه هیأت پزشکی ورزشی استان کرمانشاه با اشاره به اینکه بعضی از غذاها باعث کاهش فرآیند پیری می‌شوند، اظهارکرد: میوه‌ها، سبزیجات، ماهی، مغزها و غلات کامل بدن را در برابر شرایط مزمن که باعث کوتاه شدن زندگی و عمر می‌شود، محافظت می‌کنند.

وی ادامه داد: این غذاها باعث سلامت عروق، قلب و سایر ارگان‌های بدن می‌شوند.

این کارشناس ارشد تغذیه اظهارکرد: بعضی از غذاها باعث می‌شوند از سیستم شنوایی و بینایی بدن محافظت شود و مهم‌تر اینکه غذاهای سالم حافظه را در برابر آلزایمر محافظت می‌کند.

مرادی با اشاره به خواص میوه‌ها و سبزیجات رنگی در فرایند ضد پیری گفت: آنتی اکسیدان‌ها در میوه‌ها و سبزیجات رنگی مانند سبزیجات سبز رنگ، گوجه فرنگی قرمز، بلوبری و هویج به متوقف کردن صدمه سلولی در اثر مولکول‌های ناپایدار کمک می‌کند. بنابراین توصیه می‌شود در هر وعده غذایی نیمی از بشقاب خود را با میوه‌ها و سبزیجات پر کنید.

وی همچنین به اثرات سه جزء آنتی اکسیدانی (ویتامین ث، روی و بتاکاروتن) اشاره کرد و افزود: این آنتی اکسیدان‌ها از صدمه مولکولی به سلول‌ها جلوگیری می‌کنند. صدمه مولکولی به سلول‌ها علت اصلی کوری در سالمندان بالای 65 سال می‌باشد. برخی غذاها مانند اسفناج، کلم، کلمپیچ و خردل سبز این فرآیند را به تاخیر می‌اندازند.

مرادی تصریح کرد: هنگامی که محصولات با رنگ روشن مانند ذرت، فلفل و طالبی را میل می‌کنید در واقع به بینایی خود کمک کرده‌اید. همچنین آنتی اکسیدان قویی که در انگور وجود دارد، رزوراترول نامیده می‌شود که باعث کاهش خطر سرطان و بیماری‌های قلبی می‌گردد.

وی ادامه داد: آنتی اکسیدان‌هایی مانند ویتامین ث باعث می‌شود پوست جوان‌تر به نظر بیاید. مطالعه‌ای در سال 2010 نشان داد خوردن مقادیر زیاد سبزیجات زرد و سبز با کاهش چین و چروک ارتباط دارد.

مسوول کمیته تغذیه هیأت پزشکی ورزشی استان کرمانشاه گفت: غلات کامل غنی از فیبر مانند جو، جو دوسر، گندم و برنج قهوه‌ای خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را کاهش می‌دهند. غلات کامل، رگ‌های خونی را در شرایط بهینه قرار می‌دهند.

مرادی به تاثیر قابل توجه ماهی در فرایند ضد پیری اشاره کرد و افزود: اسیدهای چرب امگا 3 در روغن ماهی، مزایای ضد پیری دارند. از قلب محافظت می‌کنند، خطر سکته و آلزایمر را کاهش می‌دهند. هفته‌ای 2 واحد از ماهی‌های سالمون، قزل‌آلای رودخانه‌ای و تن توصیه می‌شود. در صورتی که ماهی نمی‌خورید از پزشک خود بخواهید مکمل امگا 3 برای شما تجویز کند.

وی در ادامه به تاثیرات لبنیات اشاره کرد و گفت: لبنیات غنی شده با کلسیم و ویتامین D برای استحکام استخوان‌ها ضروری هستند. از استئوپروز جلوگیری می‌کنند و در سال‌های طلایی زندگی شما را فعال نگه می‌دارند. روزانه 3 فنجان شیر، ماست و یا سایر لبنیات کم چرب برای داشتن استخوان‌های قوی ضروری است. لبنیات کم چرب در مقابل لبنیات معمولی کلسترول را بالا نمی‌برند.

مرادی همچنین در مورد تاثیرات مصرف مغزها افزود: اسیدهای چرب در مغزها از سالم‌ترین اسیدهای چرب هستند. میان وعده‌هایی که از مغزها هستند خطر فشار خون و کلسترول بالا را کاهش می‌دهند. همچنین لوبیاهای و عدس که حاوی پروتئین‌های گیاهی هستند، به عنوان جایگزین گوشت قرمز و چربی اشباع، از پیری، بیماری قلبی و دیابت جلوگیری می‌کنند.