



این 17 ماده غذایی را بخورید تا احساس جوانی کنید

تحقیقات نشان داده است که مصرف برخی مواد غذایی می تواند به جلوگیری از اثرات پیری کمک کند.

تحقیقات نشان داده است که مصرف برخی مواد غذایی می تواند به جلوگیری از اثرات پیری کمک کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت ، چربی های سالم، آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و املاح معدنی موجود در برخی مواد غذایی در جوانتر ماندن و کند شدن اثرات پیری بسیار موثر است.

چای سبز: اوکیناوا، یکی از سرزمین های ژاپن خانه افراد با بیش از صد سال سن در جهان است. از هر ده هزار نفر در اوکیناوا، 7 نفر شمع صد سالگی خود را خاموش می کنند. یک چیز در میان همه این افراد مشترک است: نوشیدن چای سبز. محققان موسسه علوم زیستی اخیرا کشف کرده اند که ریز مغذی های موجود در چای سبز از خطر حمله قلبی، سکتة مغزی و بیماری عروقی پیشگیری می کند. ضمنا نوشیدن چای سبز باعث کاهش چین و چروک و از بین رفتن التهاب در بدن می شود.

انگور: حاوی آنتوسیانینها است که کاهش خطر ابتلا به عوارض قلبی و چاقی مفرط را به همراه دارد. مصرف انگور از چشم در برابر دژنراسیون ماکولا وابسته به سن جلوگیری می کند.

قارچ: یکی از دلایل سفید شدن زودرس مو کاهش مس در بدن است. بدن شما برای تولید رنگدانه برای پوست و مو نیاز به مس دارد و قارچ یکی از بهترین منابع حاوی مس است. تنها نصف فنجان قارچ 71 درصد میزان نیاز روزانه به مس را فراهم می کند.

پنیر چدار: خبر خوب برای دوستداران چدار این است که مصرف آن باعث حفظ درخشندگی دندان ها می شود. علاوه بر این ترکیبات موجود در این پنیر باعث کمک به دفع اسید در دهان و حفظ مینای دندان می شود. این نوع پنیر برای کاهش وزن هم مفید است.

گریپ فروت: در میان افراد 65 ساله به بالا، از هر 5 سقوط یک سقوط منجر به آسیب های جدی به استخوان ها می شود. آب گریپ فروت علاوه بر شیر می تواند تراکم استخوان ها را بهبود بخشد و از دست رفتن استخوان را کند کند.

ماهی ساردین: بهترین منبع ویتامین دی است و به جلوگیری از پوکی استخوان کمک می کند. اسیدهای چرب موجود در آن حافظه را بهبود می بخشد و عملکرد مغز را افزایش می دهد.

گردو: سرشار از آنتی اکسیدان ها و اسیدهای چرب امگا سه است که به طور قابل توجهی می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکتة مغزی را کاهش دهد. مصرف فقط یک اونس گردو در روز خطر ابتلا به این بیماری ها را تا 40 درصد کاهش می دهد.

زغال اخته: غنی از آنتی اکسیدان ها است و به جلوگیری از بروز آلزایمر کمک فراوانی می کند. همچنین منجر به کاهش از دست دادن سولل های مغزی در اثر استرس اکسیداتیو می شود.

غلات سبوس دار: مصرف این گونه غلات پوست را جوان نگه می دارد و سرعت چین و چروک را کاهش می دهد.

اسفناج: غنی از امگا سه و فولات است و به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکتة مغزی به علاوه پوکی استخوان کمک می کند.

گوجه فرنگی: غنی از آنتی اکسیدان ها است و به مبارزه با اثرات مضر اشعه ماوراء بنفش می رود.

ماست: یک محصول پروبیوتیک از باکتری های مفید روده محافظت می کند، سیستم ایمنی بدن را تقویت می بخشد و محافظ ابتلا به سرطان است.

هویج: میوه ها و سبزیجات قرمز و نارنجی حاوی کاروتنوئیدها هستند که از خطر ابتلا به بیماری های التهابی مانند روماتیسم و آرتریت جلوگیری می کنند.

انار، سیب، تمشک و کلم را نیز می توان به این فهرست افزود.

منبع: www.msn.com