

راز جوان ماندن با این خوراکی ها

با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی و در پیش گرفتن عادت‌های سالم می‌توانید با علائم پیری مقابله کنید و چند سال جوان تر و شاداب‌تر بمانید.

به گزارش تبیان، سن و سال فقط یک عدد است که در شناسنامه جا خوش کرده است. با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی و در پیش گرفتن عادت‌های سالم می‌توانید با علائم پیری مقابله کنید و چند سال جوان تر و شاداب‌تر بمانید. با ما همراه باشید تا رازهای جوان ماندن را با شما در میان بگذاریم.

اسرار جوانی

چه کسی دلش نمی‌خواهد همیشه جوان و شاداب باشد؟ یقیناً در سی یا چهل سالگی نمی‌خواهیم که مثلاً 17 ساله شویم اما مسلماً دلمان می‌خواهد انرژی و قدرت آن موقع‌ها را داشته باشیم و مثل آن موقع‌ها خبری از چین و چروک یا لکه‌های قهوه‌ای روی پوستمان نباشد. بدون شک پیری شتری است که در هر خانه‌ای می‌خواهد (می‌دانیم که دور از جانتان آن شتر مرگ بود اما کمی تغییر ضرب‌المثل که به جایی بر نمی‌خورد!) و بیماری‌های دوره‌ی پیری با بالاتر رفتن سن و سال سرو کله‌شان پیدا می‌شود اما با همه‌ی این حرف‌ها تعداد این ناخوشی‌ها و بیماری‌ها به سبک زندگی ما بستگی دارد. برای اینکه جسم و روحتان جوان بماند توصیه‌های زیر را جدی بگیرید.

مکن است تا ۳۰ سالگی پوست شما زیبا و شفاف به نظر برسد اما به تدریج با برخورد هر تابش خورشید به پوست شما، زیبایی و لطافت پوست شما تحت‌تأثیر قرار گرفته و لکه‌ها و چروک‌های ریز شروع به نمایان شدن می‌کنند. اولین خطوط و چین و چروک‌ها معمولاً در اطراف چشم‌ها و لب‌ها به وجود می‌آیند.

بعد از تمام شدن دهه سوم زندگی پوست شما نازکتر و ظریفتر می‌شود. این قضیه به دلیل کم شدن میزان کلاژن و همچنین کاهش سرعت بازسازی سلول‌های پوست است. این حالت ممکن است باعث شود که صورت شما کسل‌کننده و شل به نظر برسد و دیگر گونه‌های شما به آن شادابی گذشته نباشد. از طرفی زندگی‌های مدرن و شلوغ امروری باعث افزایش استرس شده که همین قضیه می‌تواند روی پوست شما تأثیر بدی داشته باشد.

مواد غذایی مناسب برای جوان ماندن

به رژیم غذایی مدیترانه‌ای سری بزنید. سبزی‌ها، میوه‌ها، غلات کامل، لبنیات کم چرب و گوشت‌های کم چرب با التهاب مقابله کرده و از سرعت فرایند پیری می‌کاهند. تا حد ممکن تلاش کنید غذاها را به صورت تازه و فراوری نشده مصرف کنید. برای مثال به جای خریدن آب سیب از سوپر مارکت، یک سیب تازه بخورید.

خانواده‌ی مرکبات

لیمو شیرین و ترش هر دو جزو منابع ویتامین C هستند که در نقش یک آنتی‌اکسیدان عمل کرده و به محافظت پوست در برابر پیری کمک می‌کنند. ویتامین C موجود در مرکبات هم مانند ویتامین A برای تولید کلاژن ضروری است. پوره‌ی لیمو سرشار از بیوفلاونوئید (یک ترکیب فعال بیولوژیکی موجود در پوست مرکبات) است. این بیوفلاونوئید به تقویت مویرگ‌های زیر پوست کمک می‌کند و نمی‌گذارد این مویرگ‌های نازک زیر پوست، پاره شوند و منظره‌ی ناخوشایندی را برای پوست به‌وجود بیاورند.

آب فراوان بنوشید

همه‌ی ما در تمام طول روز، مدام آب بدنمان را از دست می‌دهیم. از آنجایی که هر شخص بزرگسال باید حداقل دو لیتر آب در روز بنوشد، هنگامی که ما دچار کم‌آبی می‌شویم بدن اهمیت زیادی به پوست نمی‌دهد و برای حفظ حیات و همین‌طور انجام عمل تعریق و دفع سموم از بدن، آب موجود در خودش را به ارگان‌های ضروری مانند قلب و کبد منتقل می‌کند. افزایش مصرف آب تضمین می‌کند که آب مورد نیاز برای تشکیل سلول‌های پوست، حتماً به پوست منتقل شود چون بدن دیگر دچار کمبود آب نخواهد بود.

چای سبز بنوشید.

تحقیقات نشان داده است افرادی که روزانه سه فنجان و یا بیشتر چای سبز می‌نوشند، جوان‌تر و سالم‌تر می‌باشند.

آنتی‌اکسیدان موجود در چای به کاهش سرطان، دیابت و بیماری قلبی کمک می‌کند و از تخریب سلول‌ها جلوگیری می‌نماید.

روغن زیتون

روغن زیتون، خوراکی فوق‌العاده‌ای است و به عنوان آنتی‌اکسیدانی قوی، از پوست در برابر آلودگی‌ها محافظت می‌کند. از طرفی با اثرات اکسیدکننده‌ی خورشید بر روی پوست ما هم مبارزه می‌کند؛ زیرا «اکسیداسیون» سلول‌های پوست را بیشتر به مرگ نزدیک می‌کند و این یعنی آرزوی جوان ماندن پوست صورت پُر! پس از قرار گرفتن در معرض نور خورشید حتماً از روغن زیتون روی پوست خود استفاده کنید. این روغن شگفت‌انگیز، در محافظت از پوست در برابر آسیب پرتوهای آفتاب مؤثر خواهد بود.

هوئچ و گوجه فرنگی

هر دوی این صیفی‌جات، مقدار قابل توجهی بتاکاروتن دارند. بتاکاروتن موجود در خوراکی‌ها پس از هضم در بدن به ویتامین A یا همان رتینول تبدیل می‌شود. این ماده‌ی شیمیایی، رشد سلول‌های پوست را تحریک می‌کند و منجر به تولید کلاژن می‌شود. کلاژن در واقع همان ساختار پروتئینی است که موجب جوان ماندن پوست صورت می‌شود و قابلیت ارتجاعی آن را حفظ می‌کند.

از آنجایی که بتاکاروتن از آنتی‌اکسیدان‌ها مانند یک سد محکم حمایت می‌کند، یک ماده‌ی ضدپیری خوب محسوب می‌شود؛ زیرا آنتی‌اکسیدان‌ها سیستم دفاعی بدن ما را در برابر رادیکال‌های آزاد تقویت می‌کنند. همان‌طور که می‌دانید رادیکال‌های آزاد مولکول‌هایی با واکنش‌پذیری بالا هستند که ممکن است بدن را به سمت پیری زودرس و بیماری‌های مختلف ببرند.

رادیکال‌های آزاد به دلیل مصرف اکسیژن توسط بدن، آلودگی، ورزش بیش از حد یا قرار گرفتن در معرض نور خورشید به وجود می‌آیند.

شکلات

مصرف شکلات، اما نه هر شکلاتی، منظورمان شکلات تلخ و خالص است، با سلامت قلبی عروقی بهتر و افزایش طول عمر در ارتباط است. شکلات حاوی مقادیر بالایی از فلاونوئیدها است که به جنگ با فرایندهای التهابی و پیری بر می‌خیزد. از دیگر تأثیرات مصرف شکلات تلخ می‌توانیم به کاهش چربی خون و فشارخون، کاهش خطر دیابت نوع ۲، بیماری‌های کلیوی و افسردگی اشاره کنیم.

کاهو

این سبزی که سرشار است از ویتامین C و ویتامین A یکی از مخالفان جدی پیری در نظر گرفته می‌شود. کلم بروکلی، اسفناج، شاهی و کاسنی هم از دیگر یاران این سبزی هستند.

ماست

اگرچه تأثیر مستقیم ماست در فرایند پیری هنوز به طور قاطع مشخص نشده اما همه ما می‌دانیم که ماست سرشار از کلسیم است. ماده معدنی که مهم‌ترین تأثیر را در فرایند پوکی استخوان دارد. حاوی باکتری‌های مفید برای سلامت بدن است و نیز به دلیل این ترکیبات باعث کاهش سرعت فرایند پیری در بدن می‌شود.

ماهی

۳۰ سال قبل محققان مطالعه‌ای را در آلاسکا شروع کردند با این هدف که علت کم بودن بیماری‌های قلبی عروقی و طول عمر بالای مردم در این منطقه را پیدا کنند. امروزه این محققان علت پایین بودن شیوع این بیماری را مصرف بالای ماهی دانسته‌اند. ماهی از بهترین منابع چربی امگا ۳ است که همه ما با تأثیر حفاظتی آن بر علیه بیماری‌های قلبی، چربی خون، سلامت پوست و مو، فعالیت‌های ذهنی، یادگیری و صدها تأثیر دیگر آن با بدن آشنا هستیم.

مغزجات

آجیل‌ها سرشار از اسیدهای چرب ضروری هستند که هنگام هضم، از سلول‌های پوست پشتیبانی می‌کنند. اسیدهای چرب برای پوست کلاژن می‌سازند و به حفظ رطوبت پوست و خاصیت ارتجاعی و استحکام آن کمک می‌کنند. انواع آجیل‌ها خواص ضدالتهابی دارند و کمک می‌کنند پوستی صاف و بدون جوش داشته باشید.