

با تغذیه صحیح روند پیری زودرس را کند نمایید

پیری، دوره ای از زندگی است که معمولاً همه انسان ها آن را تجربه می کنند، اما چه بهتر که این دوره دیرتر اتفاق بیافتد و انسان در زمان پیری سلامت روح و جسم داشته باشد تا از این دوره زندگی هم لذت ببرد. هیچ کس برای همیشه، جوان باقی نمی ماند اما خوردن غذاهای درست و صحیح، روند پیری را کند می کند. بله درست است. غذاهای خاصی وجود دارد که باعث کاهش این روند می شوند.

برای اینکه با بالا رفتن سن بدن تان پیر نشود و احساس سالخوردگی نکنید می توانید غذای خود را اصلاح کرده و تغذیه ضد پیری را وارد رژیم روزانه خود کنید. پژوهش ها نشان داده اند که در تعدادی از مواد غذایی خواص ضد پیری وجود دارد و این غذاها اگر به صورت منظم مصرف شوند، در به تاخیر انداختن پیری مفید خواهند بود. این غذاها علاوه بر افزایش طول عمر، ما را در برابر بیماری های ناشی از کهولت سن مانند مشکلات قلبی، دیابت و پوکی استخوان محافظت می کنند.

توصیه های مهم:

- روزانه به اندازه کافی آجیل مصرف کنید. بر اساس یافته های دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد، گردو و آجیل هایی مانند فندق، ضد پیری و سرشار از اسید چرب امگا ۳ و غنی از مواد معدنی بوده و به تنظیم سطح کلسترول خون، بهبود عملکرد دستگاه گوارش و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند. تحقیقات جدید نشان می دهند که آجیل ها با وجود کالری و چربی زیاد، تاثیر چندانی در افزایش وزن ندارند؛ چون با ایجاد احساس سیری زودرس مانع مصرف بیش از اندازه می شوند؛ همچنین بدن فقط تا ۲۰ درصد از آجیل مصرف شده را جذب می کند.
- از مصرف غلات سبوس دار غافل نشوید. غلات سبوس دار به دلیل داشتن فیبر، مواد معدنی، انواع ویتامین ها بخصوص گروه B و آنتی اکسیدان می توانند خطر ابتلا به بیماری های مربوط به افزایش سن، مانند سرطان و مشکلات قلبی عروقی را کاهش دهند و به دلیل هضم آهسته، برای پیشگیری از دیابت و فشار خون بالا مناسب هستند.

- از مصرف سبزی ها غافل نشوید. سبزی های سالم، حاوی کلسیم، فولات و مواد مغذی گوناگون هستند که هنگام افزایش سن، به سلامت استخوان ها و چشم ها و حفظ قدرت استدلال کمک می کنند. رژیم غذایی سرشار از سبزی هایی مانند کلم و کلم بروکلی، باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان و از دست دادن حافظه می شود.
- به اندازه کافی تخم مرغ بخورید. اگر به دنبال غذا های فوق العاده ای هستید که روند پیری تان را کاهش دهد، تخم مرغ بهترین آنها است. تخم مرغ علاوه بر پروتئین، منبع فوق العاده ای از بیوتین می باشد که از شکننده شدن ناخن های شما با گذشت زمان، جلوگیری می کند همچنین باعث قوی شدن استخوان ها نیز می شود.
- ماهی بخورید. ماهی به علت وجود زیادی از اسید های چرب در بهترین غذاها است، برای اینکه شما جوان تر به نظر برسید مصرف ماهی را در برنامه غذایی خود افزایش دهید.
- چای سبز بنوشید. مصرف روزانه چای سبز می تواند از پیری پوست جلوگیری کند.
- شکلات تلخ را امتحان کنید. این شکلات ها دارای مزایای ضد پیری هستند، و برای گرفتن نتیجه بهتر مطمئن باشید که از کاکائوی ۷۰٪ استفاده کنید. همچنین هورمون سروتونین را که احساس جوانی، خوشحالی و مثبت بودن را ایجاد می کند، افزایش می دهد.
- از ادویه ها به طور صحیح استفاده نمایید. مصرف برخی ادویه ها مثل زردچوبه، آویشن و نعناع مهم ترین عامل جوانی برای پوست هستند و روند پیر شدن را کند می سازند، اما مصرف زیاد برخی دیگر از ادویه ها مانند فلفل قرمز، روند پیری را تند تر کرده و اثر مخرب دارند.
- حبوبات مصرف نمایید. تحقیقات نشان می دهند که حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، ماش، لپه) غذای خوبی برای قلب و یک منبع پروتئین عالی و بدون چربی، به خصوص برای افراد دارای رژیم گیاه خواری هستند؛ همچنین مقدار زیادی فیبر، انواع ویتامین ها به ویژه گروه B، مواد معدنی، آنتی اکسیدان، پتاسیم و آهن دارند.

- مصرف گیلاس **رادر** تغذیه ضد پیری در نظر بگیرید. بیشتر بیماری های که با بالا رفتن سن ایجاد می شوند ، ناشی از التهاب است که گیلاس تاثیر به سزایی در از بین بردن التهاب دارد. و در کل گیلاس می تواند بیماری ها و درد را کاهش دهد.
- از مصرف گریپ فروت غافل نشوید. گریپ فروت ، مانند پرتقال حاوی مقدار زیادی ویتامین C است که از پوست در برابر پیری محافظت می کند. یک عدد گریپ فروت در روز ، به اندازه کافی غنی از ویتامین C است تا برای بدن کافی باشد.
- مصرف ماهی را جدی بگیرید. بر اساس اطلاعات بدست آمده از مقاله **The omega diet** نوشته دکتر Artemis P. Simopoulos ، غذاهای دریایی مقدار زیادی امگا ۳ دارند و این اسید چرب، بخشی از مغز را که به خلق و خو و رفتار افراد سالم مربوط است، تحت تاثیر قرار می دهد و موجب احساس خوشایند و رضایت از زندگی در سنین بالا می شود؛ همچنین اسیدهای چرب موجود در قزل آلا و ماهی تن اثرات ضد التهابی قوی دارند.
- مصرف سیب را جدی بگیرید. یک عدد سیب متوسط ، به صورت روزانه، ۱۷ درصد از فیبر مورد نیاز بدن را تامین می کند. سیب همچنین حاوی ترکیبی بنام کوئرستین است که در برابر التهاب یا درد در بدن که احساس ضعف و پیری را ایجاد می کند، مقاومت می کند.
- مصرف روغن زیتون را در سبد خانواده در نظر بگیرید. به تازگی دانشمندان دریافته اند که روغن زیتون دارای مقادیر زیادی از چربی های اشباع نشده و برای سلامت قلب بسیار مفید بوده و افزودن روغن زیتون طبیعی خالص به غذا در حفاظت از سلامت انسان و کاهش عوارض پیری بسیار موثر است.
- روزانه حداقل نصف یک فنجان هویج می تواند محافظت بدن شما را در برابر التهاب که باعث التهاب مفاصل می شود، افزایش دهد؛ حتی نیازی نیست که آنرا بپزید، می توانید هویج های خام را بجوید.
- مصرف هندوانه را فراموش نکنید. هندوانه به واسطه مزه خوب خود و چربی پایین پرورش داده می شود و همچنین، به عنوان یک میوه با تراکم بالای مواد مغذی در نظر گرفته می شود. با توجه به محتوای ۹۰ درصدی آب، هندوانه

محافظت و آب رسانی به بدن را به خوبی انجام می دهد که در شکل گیری پوستی نرم تر و لطیف تر نقش دارد. کاروتنوئیدهای موجود در این میوه به عنوان آنتی اکسیدان در بدن عمل کرده، و از بافت و سلول های پوست در برابر سموم محیطی و بیماری محافظت می کنند. هندوانه یکی از بهترین گزینه ها به منظور احیای شادابی و فرو نشاندن تشنگی برای پیشگیری از کم آبی بدن طی ماه های گرم تابستان است.

- از مصرف غذاهای پر چرب که باعث پیری زودرس و چین و چروک پوست بدن می شوند خودداری کنید.
- موز مصرف کنید. موز را به عنوان یک میوه ضد پیری بخورید موز به واسطه محتوای بالای پتاسیم خود مشهور است، که یک ماده معدنی کلیدی برای حفظ عملکرد درست سلول ها، بافت ها و اندام ها در بدن انسان محسوب می شود. کمبود پتاسیم به از دست رفتن آب سلول های پوست منجر شود، که یکی از دلایل شایع خشکی و چروک خوردگی پوست محسوب می شود. به همراه محتوای غنی مواد مغذی ضروری، موز حاوی ویتامین B6 است که به تغذیه پوست کمک می کند و در مبارزه با خشکی و لکه های پوستی نقش دارد. نه تنها موز میوه خوشمزه ای است، بلکه از محتوای خوب ویتامین C که از سیستم ایمنی بدن پشتیبانی کرده و روند بهبود زخم را تسریع می کند، بهره می برد.
- **گوجه فرنگی** بخورید. گوجه فرنگی غنی از لیکوپن است. لیکوپن کاروتنوئیدی است که خاصیت آنتی اکسیدانی داشته و به شما کمک می کند پوستی صاف داشته باشید. این آنتی اکسیدان نقش مهمی در پیشگیری از بروز بسیاری از سرطان ها (از جمله سرطان پروستات) و بیماری های قلبی عروقی دارد.
- مقداری کافی آب بنوشید. حداقل روزانه یک لیتر آب بنوشید. آب برای عملکرد سالم و صحیح سلول ها و دفع مواد زاید از بدن لازم است.
- سیر بخورید. مدت ها است که تصور می شود سیر یک ماده غذایی سلامتی بخش و مفید است که به تنهایی یا به صورت ترکیب با انواع غذاهای مختلف خورده می شود. فواید ضد پیری سیر شامل کاهش کلسترول و فشارخون، کاهش التهاب، و حفظ سلامت سلول ها است. یکی از مهمترین فواید مصرف سیر تقویت سیستم ایمنی بدن است. قرن ها است که سیر در طب سنتی برای کمک به پیشگیری و مقابله با عفونت ها استفاده می شود و مطالعات دانشمندان نیز آنرا به عنوان

یک ماده غذایی آنتی باکتریال و آنتی ویروس تأیید کرده است. علاوه بر این، سیر نقش مهمی در کاهش رشد و گسترش سلول های سرطانی بازی می کند.. مصرف سیر با کاهش بروز سایر سرطانها مثل سرطان سینه و پروستات نیز مرتبط است. مطالعات اخیر در زمینه فواید سلامتی سیر، به ماده ای به نام سولفید هیدوژن اشاره کرده اند.

- از مصرف فیبرهای غذایی غافل نشوید. فیبر های غذایی (الیاف غذایی) از جمله مواد غذایی ضد پیری هستند که به تنظیم دستگاه گوارش کمک کرده ، همچنین به رفع یبوست که یکی از مشکلات شایع دوران سالمندی است کمک می کنند. کلسترول ، فشار خون، و التهاب را کاهش می دهند و از این طریق به سلامت قلب شما کمک می کنند. فیبرها می توانند قند خون شما را کنترل کنند و خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد. مصرف فیبر همچنین به کنترل وزن شما کمک می کند و این مسئله بسیار مهمی است چرا که چاقی و اضافه وزن می تواند بسیاری از مشکلات سلامتی را برای شما به ارمغان آورد.

- کلم برو کلی مصرف نمایید. یکی از اصلی ترین مواد غذایی ضد پیری و سرشار از انواع ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها و فیبر است و به همین دلیل مصرف آن می تواند شما را جوان نگه دارد.

- کیوی را از یاد نبرید. کیوی، پادشاه میوه های ضد پیری است. پوست سالم به تامین کافی مواد مغذی خوب و ضروری وابسته است. کیوی میوه ای خوشمزه، کم کالری، و سرشار از مواد مغذی است. به واسطه محتوای استثنایی ویتامین های C و E ، کیوی می تواند به بهبود آب رسانی پوست کمک کرده و در حفظ و پشتیبانی از پوستی جوان نقش داشته باشد. ویتامین C به از بین بردن آسیب ناشی از مواجهه با خورشید، اصلاح مشکلات رنگدانه ای و بهبود بیماری های التهابی پوست کمک می کند. در کنار فواید سلامت بسیار، کیوی حاوی مواد شیمیایی گیاهی قدرتمندی است که می توانند اثرات پیری را در تمام بدن به تاخیر بیندازند.

- مصرف نمک را کاهش دهید. خوردن بیش از حد نمک یا سدیم، می تواند فشار خون را بالا ببرد. در طول زمان، فشار خون بالا می تواند به بسیاری از اعضای بدن شما، از جمله چشم و مغز آسیب برساند. مصرف روزانه نمک را به یک قاشق چای خوری در روز یعنی حدود ۲۴۰۰ میلی گرم کاهش دهید. اگر شما مبتلا به فشار خون بالا (بالای ۵۰ سال هستید) ، دیابت یا بیماری مزمن کلیه هستید حتی باید کمتر از این میزان بخورید، یعنی بیش از ۱۵۰۰ میلی گرم نمک

در روز نخورید. برچسب میزان سدیم مواد غذایی کنسرو شده، یخ زده و بسته بندی مواد غذایی را بررسی کنید. غذاهای بسته بندی شده به طور معمول میزان نمک زیادی دارند، حتماً میزان نمک آن را بررسی کنید. میزان نمک مصرفی روزانه شما نباید بیش از آن حد مناسب (۲۴۰۰ میلی‌گرم در روز) باشد.

- مصرف آناناس را از قلم نیندازید. اسیدهای آلفا هیدروکسی موجود در آناناس، کلاژن سازی را تحریک کرده و روند پیری را کند می سازند. این اسیدهای طبیعی لایه بالایی سلول های مرده پوست را از بین برده و پدیدار شدن خطوط و چین و چروک ها، به طور مشخص در اطراف چشم ها، را کاهش می دهند. ویتامین C و بروملین موجود در آناناس، به محافظت از پوست در برابر آسیب ناشی از پرتوهای فرابنفش و به حداقل رساندن خطر خشکی پوست کمک می کنند. افزون بر این، آناناس حاوی ویتامین (B2 ریوفلاوین) است که به پیشگیری و درمان مشکلات پوستی، مانند اکزما و درماتیت، کمک می کند.

- توت فرنگی را از یاد نبرید. یک فنجان از این ابر میوه حاوی منابع قابل توجهی از ویتامین C به همراه آنتی اکسیدان ها است، که می تواند به محافظت از بدن در برابر آسیب سلولی کمک کند. توت فرنگی شامل اسید ال-اسکوربیک (قوی ترین شکل ویتامین C) است، که برای سلامت سیستم ایمنی و پوست حیاتی است. ویتامین C به کاهش تولید ملانین که موجب شکل گیری لکه های تیره روی صورت می شود، کمک می کند.

- شیر و فرآورده های کم چرب مصرف نمایید. غذاهای لبنی (شیر، ماست، دوغ، پنیر، کشک) سرشار از کلسیم و ویتامین D هستند که مصرف آن ها برای داشتن استخوان های قوی بسیار مهم است و به پیشگیری از بروز پوکی استخوان کمک می کند. مصرف روزانه، ۳ فنجان شیر کم چرب، ماست و یا دیگر محصولات لبنی برای هر فردی ضروری است. لبنیات کم چرب را انتخاب کنید، زیرا مصرف لبنیات کم چرب به حفظ سطح کلسترول شما کمک می کند و خطر بیماری های قلبی را کاهش می دهد. اگر شما محصولات لبنی مصرف نمی کنید، غذاهای دیگر ضد پیری مانند شیر سویا، شیر بادام، و یا غلات که غنی شده با کلسیم و ویتامین D هستند را مصرف کنید.

- انار بخورید. انار که دیر زمانی است به عنوان یک میوه و به عنوان یک گیاه پزشکی مورد استفاده قرار می گیرد، ریشه در مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری دارد. پالپ اسیدی و قرمز رنگ انار در سالاد ها و دسر ها و همچنین به عنوان

یک نوشیدنی خنک کننده مورد استفاده قرار می گیرد. دانه های این ابرماده غذایی دارای عوامل ضد التهابی و ویتامین C هستند که برای بازسازی سلولی و تشکیل کلاژن فوق العاده مفید هستند. مواد مغذی گیاهی انار از آسیب پوست در نتیجه آلودگی و پرتوهای مضر فرابنفش جلوگیری می کنند.

- مصرف مواد قندی و شیرین را کاهش دهید. مصرف بیش از حد قند، باعث افزایش بیش از حد قند خون می شود. با گذر زمان، دریافت کالری اضافی می تواند مقاومت به انسولین ایجاد کند که منجر به دیابت نوع ۲ می شود، که دیابت باعث آسیب به رگ ها و بیماری های قلبی می شود.

- گردو مصرف نمایید. بنابر نتایج مطالعه ای که در نشریه BMC Medicine منتشر شده است، افرادی که سه بار در هفته یا بیشتر آجیل، به ویژه گردو، مصرف می کنند، دو تا سه سال بیشتر عمر می کنند. افرادی که گردو مصرف می کنند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان و بیماری قلبی، دو قاتل بزرگ که با افزایش سن، انسان را در معرض خطر مرگ قرار می دهند، در آنها کاهش می یابد؛ همچنین، گردو یکی از مواد غذایی است که مصرف آن می تواند به باهوش تر شما منتهی شود.

- زردچوبه مصرف کنید. زردچوبه از استرس اکسیداتیو جلوگیری می کند و یا آن را کاهش می دهد. مصرف زردچوبه از آسیب های سلولی که منجر به چین و چروک و زخم می شوند جلوگیری می کند.

- انگور قرمز مصرف نمایید. انگور قرمز، میوه ای آبدار و خوشمزه است و همچنین از محتوای بالای رزوراترول، یک آنتی اکسیدان قوی که از پیری زودرس سلول ها جلوگیری کرده و در به حداقل رساندن خطر ابتلا به برخی سرطان ها نقش دارد، سود می برد. پلی فنول های موجود در انگور قرمز نیز به بازسازی درست سلول ها و کند کردن روند پیری کمک می کنند.

- جنسینگ مصرف نمایید. این گیاه با اثرات منفی استرس روی بدن مبارزه می کند. افزایش استقامت و عملکرد جسمی و ذهنی از خواص دیگر این گیاه است. جنسینگ، چین و چروک ها را صاف می کند، پف را کاهش می دهد و پوست خسته و کدر را دوباره جوان می کند. اگر مانند چای مصرف شود، گردش خون را افزایش می دهد و رنگ و بافت پوست را بهبود می بخشد.

• منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

۲- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، نشر فرهنگ اندیشمندان

3-10 Anti-Aging Foods to Support your 40s-and-Beyond Body, Healthline Media, 2019,
(<https://www.healthline.com>)

4-10 Anti-Aging Foods to Add to Your Diet, The Chopra Center, 2019 , (<https://chopra.com>)

5-Top 10 Anti-Aging Foods to Fit Into Your Diet, Mark Stibich,very well health,2019,(
<https://www.verywellhealth.com>)

6-Your Anti-Aging Diet, Nicci MiccoEatingWell.com, 2018

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com