



Ο τρόπος που

τρώμε μπορεί να βελτιώσει τον τρόπο που γερνάμε. «Τρώτε σωστά για να ζήσετε πολύ και να γεράσετε καλά», λένε οι ειδικοί, αφού η κατάλληλη διατροφή αποτελεί συνήθως το «κλειδί» μιας καλής εμφάνισης και μπορεί να συμβάλει καθοριστικά στο να ζήσετε περισσότερο και ταυτόχρονα να έχετε καλύτερη ποιότητα ζωής.

Θρεπτικές ουσίες που βρίσκονται σε διάφορα τρόφιμα αποτελούν αντικείμενο έντονου ερευνητικού ενδιαφέροντος, καθώς θεωρείται ότι μπορούν να προσφέρουν ασπίδα προστασίας έναντι της φθοράς που μας προκαλεί ο χρόνος. Να σταματήσετε, βέβαια, τη διαδικασία της γήρανσης δεν μπορείτε, να παρατείνετε όμως τη νεότητά σας μπορείτε.

Ο κ. Χαράλαμπος Γεωργακάκης, κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος, πρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων-Διατροφολόγων, αποκαλύπτει στο Vita όλες τις τροφές που θα σας βοηθήσουν να το πετύχετε.

Για πιο νεανική καρδιά

Η καρδιά και τα αγγεία μας αποτελούν τους δείκτες της φυσικής γήρανσης του οργανισμού. Το πέρασμα του χρόνου μπορεί να προκαλέσει αρτηριοσκλήρυνση και καρδιαγγειακά προβλήματα.

Τι να κάνω; Να ακολουθήσετε ισορροπημένη διατροφή. Η διατροφή που καθυστερεί

τα σημάδια του αγγειακού γήρατος πρέπει να είναι χαμηλή σε κορεσμένα λιπαρά και ζάχαρη και πλούσια σε συστατικά όπως η βιταμίνη Β6, το φυλλικό οξύ, οι αντιοξειδωτικές ουσίες (π.χ. βιταμίνες Ε και C, φλαβονοειδή).

Τροφές που μας παρέχουν αυτά τα συστατικά είναι:

- Φρούτα και λαχανικά. Αποτελούν τις πλέον αντιγηραντικές τροφές, καθώς είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικά. Προτιμήστε με αυτή τη σειρά: Μπρόκολο, σπανάκι, ντομάτες, πιπεριές, καρότα, μοβ λάχανο, πορτοκάλια, μανταρίνια, γκρέιπ φρουτ, κίτρα, φράουλες, σταφύλια.
- Σουσάμι - ταχίνι. Στο σουσάμι και στο ταχίνι περιέχονται ουσίες (π.χ. σεσαμίνη και σεσαμινόλη) που παρουσιάζουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, εμποδίζοντας την οξείδωση των λιπαρών οξέων στον οργανισμό, που αποτελεί το πρώτο στάδιο και ένα σημαντικό αιτιολογικό μηχανισμό για τη δημιουργία αρτηριοσκλήρυνσης. Παράλληλα, τελευταίες μελέτες δείχνουν ότι τα συστατικά αυτά μπορούν να συμβάλουν στην απομάκρυνση μέρους της χοληστερίνης από τον οργανισμό.
- Κρασί και μπίρα. Η μπίρα και το κρασί ξεχωρίζουν από τα άλλα αλκοολούχα ποτά λόγω της περιεκτικότητάς τους σε αντιοξειδωτικές ουσίες, που προστατεύουν από τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Η ήπια, λοιπόν, κατανάλωσή τους (1-2 ποτήρια) μπορεί να έχει και θεραπευτική αξία σε συνδυασμό με ένα πλήρες και υγιεινό διαιτολόγιο.
- Πράσινο τσαϊ. Τελευταίες μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση πράσινου τσαγιού συμβάλλει στην καλή υγεία των αγγείων. Το γεγονός αυτό οφείλεται στην αυξημένη περιεκτικότητά του σε κατεχίνες, ισχυρές αντιοξειδωτικές ουσίες που δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες που επιτίθενται στα αγγεία, ενώ παράλληλα προκαλούν αγγειοδιαστολή, διευκολύνοντας την κυκλοφορία του αίματος.
- Λιπαρά ψάρια, άγρια χόρτα, ξηροί καρποί. Τροφές όπως ο σολομός, η σαρδέλα και άλλα λιπαρά ψάρια, χόρτα όπως η γλιστρίδα, ξηροί καρποί όπως τα αμύγδαλα και τα καρύδια, αποτελούν σημαντικές πηγές πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, απαραίτητων για την καλή λειτουργία των αγγείων.
- Ελαιόλαδο. Το λάδι της ελιάς αποτελεί πλούσια πηγή ισχυρών αντιοξειδωτικών ουσιών, μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων. Σε πληθυσμούς που περιλαμβάνουν στη διατροφή τους το ελαιόλαδο παρατηρείται παράταση του χρόνου γήρανσης των αγγείων και εμφάνιση καρδιαγγειακών προβλημάτων.

Για πιο λίγες ρυτίδες

Η καθημερινή αλόγιστη έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία και στο στρες, το κάπνισμα και φυσικά το πέρασμα του χρόνου αναπόφευκτα αφήνουν τα σημάδια τους στο δέρμα σας. Οι δομές της επιδερμίδας αλλοιώνονται, με αποτέλεσμα να αυξάνονται οι ανάγκες για φυσική προστασία των κυττάρων του δέρματος. Τα καλλυντικά προϊόντα που μπορεί να χρησιμοποιείτε σίγουρα βοηθούν, αλλά δρουν μόνο τοπικά, σε αντίθεση με τα θρεπτικά συστατικά ορισμένων τροφών, που δρουν σε βάθος και συντελούν στην ομαλή λειτουργία του δέρματος σε όλα του τα στρώματα.

Τι να κάνω; Το μυστικό, σύμφωνα με μελέτες, βρίσκεται στα καροτενοειδή, τα

πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (ω -3, ω -6) και τα φλαβονοειδή (αντιοξειδωτικές ουσίες). Τα πολύτιμα αυτά θρεπτικά συστατικά φαίνεται να έχουν φωτοπροστατευτική δράση.

• Ενισχύστε, λοιπόν, τη διατροφή σας με τρόφιμα πλούσια σε αντιοξειδωτικές βιταμίνες (A, C, E). Η βιταμίνη C αποτελεί, άλλωστε, και ένα φυσικό αναγεννητή του κολλαγόνου, η διαταραχή του οποίου οδηγεί στην εμφάνιση ρυτίδων. Οι κυριότερες πηγές αντιοξειδωτικών ουσιών αναφέρονται συνοπτικά στον παρακάτω πίνακα. • Μια επίσης σημαντική κατηγορία θρεπτικών συστατικών για το δέρμα είναι τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία ρυθμίζουν τη δομή του δέρματος, την ελαστικότητά του, τη λειτουργικότητα των κυτταρικών μεμβρανών και τη βιοσύνθεση των λιπιδίων της κεράτινης στιβάδας του δέρματος. Καλές πηγές πολυακόρεστων λιπαρών οξέων είναι το ελαιόλαδο, τα λιπαρά ψάρια (σολομός, σαρδέλες, σκουμπρί), τα καρύδια, οι ηλιόσποροι, τα αμύγδαλα.

Αντιοξειδωτικά Πηγές

B-καροτένιο και Καροτενοειδή Πορτοκάλι, κολοκύθα, καρότο, σπανάκι, μάνγκο, πορτοκάλια, βατόμουρα, μούρα, σταφύλια

Βιταμίνη C Ακτινίδια, εσπεριδοειδή, φραγκοστάφυλα, φράουλες, μπρόκολο, σπανάκι

Βιταμίνη E Ελαιόλαδο

Φλαβονοειδή Κόκκινο κρασί, ελαιόλαδο, σταφύλι, πράσινο τσάι, ρόδι

Σημείωση

Οι περισσότερες κατηγορίες τροφίμων σημειώνονται με σειρά από την υψηλότερη προς τη χαμηλότερη περιεκτικότητα του συγκεκριμένου θρεπτικού συστατικού στο οποίο αναφέρονται.

Για καλύτερη όραση

Όσο μεγαλώνουμε δεν γερνάει μόνο το σώμα μας, επηρεάζεται και η ποιότητα της όρασής μας. Η κατάλληλη διατροφή συμβάλλει στην καλή υγεία και των ματιών μας.

Τι να κάνω; Η βιταμίνη A, που βρίσκεται σε μεγάλες ποσότητες στο συκώτι, το κρέας, τα γαλακτοκομικά, το βούτυρο, το αυγό, καθώς και ο φώσφορος, που περιέχεται κυρίως στα γαλακτοκομικά και στο ψάρι, παίζουν καθοριστικό ρόλο στην καλή λειτουργία της όρασης και στην πρόληψη εμφάνισης οφθαλμικών διαταραχών.

Τελευταία, όμως, φαίνεται ότι ουσίες που δεσμεύουν τις καταστρεπτικές για τα μάτια μας ελεύθερες ρίζες μπορούν να προσφέρουν μια σημαντική ασπίδα προστασίας. Η σημαντικότερη από αυτές είναι ίσως η λουτεΐνη, η οποία αποτελεί συστατικό του οφθαλμού.

Ο ρόλος της είναι ιδιαίτερα σημαντικός, καθώς αφενός απορροφάει ένα σημαντικό ποσοστό της ακτινοβολίας που εισέρχεται στο μάτι και αφετέρου, χάρη στην αντιοξειδωτική της δράση, εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες, που μπορούν να καταστρέψουν συστατικά του ματιού, όπως διάφορες μεμβράνες και πρωτεΐνες.

Από πληθώρα μελετών έχει διαπιστωθεί ότι η πρόσληψη λουτεΐνης μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο για αλλοίωση της δομής και της λειτουργικότητας των οφθαλμών. Καλές πηγές λουτεΐνης στη διατροφή μας αποτελούν το σπανάκι, το λάχανο, τα σπαράγγια, το καρότο, το πορτοκάλι και άλλα εσπεριδοειδή, οι αγκινάρες, η πορτοκαλί πιπεριά και ο κρόκος του αυγού.

Για λιγότερα κιλά

Ο κυριότερος ίσως και πιο αδιάψευστος δείκτης της χρονολογικής μας ηλικίας είναι το σώμα μας. Είναι γνωστό ότι με το πέρασμα των ετών, κυρίως μετά την ηλικία των 30 και ιδιαιτέρως στις γυναίκες, αυξάνεται η τάση του οργανισμού να αποθηκεύει λίπος με ταυτόχρονη μείωση της μυϊκής μάζας. Το γεγονός αυτό, σε συνδυασμό βέβαια και με τη μείωση της καθημερινής άσκησης, συνεπάγεται μείωση του βασικού μας μεταβολισμού, δηλαδή των καύσεων που κάνει καθημερινά ο οργανισμός μας.

Αποτέλεσμα είναι η αύξηση του σωματικού μας βάρους.

Τι να κάνω; Όσο μεγαλώνει κανείς απαιτείται να ελέγχει καλύτερα τη θερμοιδική του πρόσληψη, να προσέχει την κατανάλωση τροφών που είναι πλούσιες σε θερμίδες και περιέχουν πολλά λιπαρά, να ελέγχει την κατανάλωση αλκοόλ και να ασκείται πιο συστηματικά.

Αν έχετε ήδη αρχίσει να παίρνετε κιλά, ο έλεγχος του βάρους σας δεν επανακτάται με απότομες δίαιτες αδυνατίσματος. Παράλληλα, το απότομο σκαμπανέβασμα στα κιλά, το λεγόμενο «φαινόμενο γιο-γιο», απορρυθμίζει το μεταβολισμό, εξαντλώνοντας τη δυνατότητα του οργανισμού για περαιτέρω απώλεια βάρους. Στο πλαίσιο, λοιπόν, μιας σωστής και μακροχρόνιας απώλειας σωματικού βάρους, απαιτούνται σωστοί και επιστημονικοί χειρισμοί. Μια απώλεια της τάξης των τεσσάρων κιλών το μήνα αποτελεί, σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, την ιδανική λύση για την εξασφάλιση της καλής υγείας του οργανισμού.

Πηγή: briefingnews.gr