Jedzenie dla zdrowia i długowieczności

Samopoczucie pod każdym względem zależy od tego, co jadamy. Dzięki najnowszym badaniom naukowym wiemy, jak należy się odżywiać, żeby każdy układ organizmu działał optymalnie.

Kondycja fizyczna

Dieta bogata w owoce, warzywa i produkty pełnoziarniste zapewnia stały przypływ energii i prawidłowe działanie układu sercowo-naczyniowego. Węglowodany o niskim indeksie glikemicznym (IG) dostarczają organizmowi stopniowo uwalnianej energii, a przeciwutleniacze chronią serce i naczynia przed uszkodzeniem. Jednonienasycone kwasy tłuszczowe i kwasy omega-3 korzystnie wpływają na serce. W przeciwieństwie do nich nasycone kwasy tłuszczowe i kwasy trans podnoszą stężenie cholesterolu, a tym samym zatykają naczynia krwionośne, więc należy ich unikać, podobnie jak przetworzonych węglowodanów, w tym pokarmów z dodatkiem cukru, a także soli, która podnosi ciśnienie krwi.

Silne mięśnie, kości, stawy i zdrowa skóra

Dostarczając organizmowi odpowiednich ilości pełnowartościowego białka, zapobiegamy następującej z wiekiem utracie masy mięśniowej. Wapń, zawarty między innymi w nabiale, wzmacnia kości i stawy, ale łatwiej się wchłania, jeśli nie towarzyszy mu zbyt duża ilość soli. W chorobach zapalnych, takich jak zapalenie stawów, ulgę przynoszą kwasy omega-3, przyprawy i przeciwutleniacze. Skóra potrzebuje dużo płynów, witaminy C, cynku, witaminy E i kwasów tłuszczowych o korzystnym działaniu, jak omega-3.

Odporność organizmu

Substancje odżywcze istotne dla układu immunologicznego to między innymi witamina C, cynk, selen, kwas foliowy, kwasy tłuszczowe omega-3 i witamina E. Wiele związków podnoszących odporność zawierają czosnek i herbata. Bogate w nie są także przyprawy, owoce i warzywa. Warunkiem prawidłowego przebiegu wszystkich procesów w organizmie jest picie dużej ilości płynów.

Zdrowe jelita

Błonnik i płyny to ważne elementy diety, bo decydują o dobrym funkcjonowaniu jelit. Błonnik wchłania płyny, dzięki czemu kał ma większą objętość, a mięśnie jelit są zmuszone do pracy. Zwiększając spożycie błonnika i płynów, możemy złagodzić zaparcia, a także wspomożemy rozwój dobroczynnej flory bakteryjnej, która chroni przed infekcjami i wytwarza witaminy niezbędne dla komórek jelit.

Mózg i wzrok

Sprawne funkcjonowanie mózgu i narządu wzroku zależy od przeciwutleniaczy i dobroczynnych kwasów tłuszczowych, takich jak omega-3. Szkodzą im natomiast słone potrawy, nadmierne spożycie alkoholu i nadwaga. To, co jemy, wpływa również na nastrój. Udowodniono, że wysokie spożycie produktów przetworzonych i tłustych prowadzi do depresji i szkodzi pamięci, za to tryptofan, aminokwas występujący w czerwonym mięsie, rybach, indyku, nabiale i bananach, poprawia nastrój i zapewnia dobry sen, a niewielkie, lecz regularne spożywanie alkoholu podczas posiłków chroni przed otepieniem i osłabieniem funkcji poznawczych.

Zdrowie kobiety

Problemy związane z miesiączką i klimakterium łagodzą izoflawony, które, podobnie jak estrogen, ograniczają niektóre skutki zmian hormonalnych. Warte polecenia są też: witamina E, witamina B6, magnez i żelazo. Wskazany jest także chudy nabiał, ponieważ naukowcy kojarzą niedobór wapnia z zaburzeniami hormonalnymi. Należy za to unikać nadmiaru soli, kofeiny, alkoholu i słodkich pokarmów.

Zdrowie mężczyzny

Uważa się, że cynk odgrywa ważną rolę w funkcjonowaniu prostaty. Jego zwiększone spożycie pomaga zmniejszyć przerost tego narządu. Zalecane są również kwasy omega-3 o działaniu przeciwzapalnym i pokarmy bogate w przeciwutleniacze. Selen obniża ryzyko zapadnięcia na raka prostaty, a likopen, występujący w przetworach pomidorowych, spowalnia jego rozwój. Problemy związane z prostatą ulegają nasileniu pod wpływem tłustego mięsa, pełnotłustego nabiału, nadmiernych dawek wapnia (więcej niż sześć porcji nabiału dziennie) i rafinowanych węglowodanów.

Zmiany w trybie życia

Prawidłowe odżywianie się to tylko jeden z elementów zdrowego życia. Warto wiedzieć, jakie inne zachowania i nawyki mogą znacząco obniżyć wiek fizjologiczny.

Prawidłowa masa ciała – Dźwigając zbyt wiele kilogramów, nadmiernie obciążamy stawy i serce, z kolei osoby zbyt szczupłe narażone są na złamania kości i niektóre typy raka. Istotne jest zatem, by zachować zdrową masę ciała.

Niskie spożycie alkoholu – Choć regularne spożywanie niewielkich ilości alkoholu obniża ryzyko chorób układu krążenia, to jednak należy pamiętać, że alkohol może być

powodem stanów zapalnych i uszkodzeń wątroby. Jeśli więc lubimy od czasu do czasu posmakować czegoś mocniejszego, powinniśmy pić podczas posiłku i ograniczyć się tylko do jednego lub dwóch kieliszków.

Stop paleniu!- Niełatwo jest zerwać z nałogiem, ale warto to zrobić. Nawet w przypadku kogoś, kto rzuca palenie w wieku 60 lat, przewidywana długość życia natychmiast rośnie, ponieważ palenie jest najważniejszą z dających się uniknąć przyczyn chorób i przedwczesnego zgonu. Ponadto odpowiada ono za przewlekłe stany zapalne i fizyczne objawy starzenia się, takie jak zmarszczki.

Zwiększona aktywność i gibkość – Wiele zmian w organizmie wynika głównie z nieużywania mięśni. Aktywność fizyczna jest niezbędna do utrzymania zdrowej masy ciała, siły mięśni, gibkości, gęstości kości, a nawet sprawności umysłowej.

Lepszy sen – Nie bez powodu mawia się, że sen jest dobry na urode. W trakcie snu, kiedy mięśnie odpoczywają, komórki naprawiają się i odnawiają. W ciągu dnia powinniśmy zadbać o ruch na swiezym powietrzu, a także unikać wieczornego stresu, palenia, ciężkich posiłków, kofeiny i alkoholu, które utrudniają zaśnięcie.

Właściwe nawodnienie organizmu – Im jesteśmy starsi, tym słabiej odczuwamy pragnienie, dlatego osoby w podeszłym wieku są bardziej narażone na odwodnienie, zwłaszcza gdy zażywają leki zwiększające zapotrzebowanie na wodę, a także podczas upałów. Wodę należy pić regularnie przez cały dzień.

Walka ze stresem – Hormony stresu odpowiadają za otyłość i osłabiają układ odpornościowy, przez co jesteśmy bardziej narażeni na infekcje i przyspieszenie procesów starzenia się. Aktywność fizyczna pomaga zwalczać stres. Warto też nauczyć się relaksować poprzez medytacje, jogę czy wizualizacje.

Pielęgnacja skóry – Dojrzała skóra łatwo ulega wysuszeniu, dlatego warto stosować środki nawilżające (najlepiej z filtrem

przeciwsłonecznym). Uszkodzenie przez promienie słoneczne jest czynnikiem w największym stopniu odpowiedzialnym za starzenie się skóry, więc jeśli chcemy zachować młodzieńczy wygląd, powinniśmy unikać słońca w środku dnia.
Ochrona przed zatruciami pokarmowymi – Działanie układu odpornościowego słabnie z wiekiem, dlatego należy wyrzucać starą żywność i jak najkrócej przechowywać przygotowane potrawy w temperaturze pokojowej.

Aktywność umysłowa – Zdrowie psychiczne jest równie istotne dla samopoczucia, co fizyczne. Mawia się, że w zdrowym ciele zdrowy duch, więc warto zadbać i o jedno, i o drugie. Aktywne życie, pielęgnowanie znajomości i przyjaźni oraz różnorodne zainteresowania są warunkiem długiego zachowania młodości. Mózg wymaga wysiłku, aby nie uległ degeneracji.

Fot. Shutterstock