Najlepsze pokarmy odmładzające – od A do Z

Warto wiedzieć, że najsilniej działające superpokarmy zapobiegające starzeniu nie są wcale rzadkie, egzotyczne, niedostępne ani trudne do przyrządzenia. W większości są dobrze znane; kupimy je w miejscowym sklepie spożywczym. Oto ich spis w układzie alfabetycznym.

Awokado

Jest bogate w zdrowe tłuszcze i przeciwutleniacze. Zawiera dużo witaminy C (niezbędnej do prawidłowego działania układu odpornościowego oraz zapewniającej ładny wygląd skórze), kwasu foliowego (koniecznego do właściwego funkcjonowania mózgu) i witaminy E (odpowiedzialnej za dobry stan skóry).

Czosnek i cebula

Oba warzywa zawierają dużo przeciwutleniaczy, które chronią przed chorobami układu sercowo-naczyniowego i niektórymi typami raka, a także są dobrym źródłem błonnika, witamin i mikroelementów. Ponadto czosnek ma naturalne działanie bakteriobójcze, więc często jest stosowany jako środek na przeziębienie.

Fasola, soczewica i inne warzywa strączkowe

Suszony groszek, fasola i soczewica dostarczają dużo białka i żelaza (odpowiadającego za transport tlenu we krwi do mięśni i mózgu), a także błonnika. Warzywa strączkowe mają niski indeks glikemiczny, co znaczy, że zawierają węglowodany, które wolno uwalniają energię i nie wywołują gwałtownego zwiększenia

stężenia glukozy we krwi.

Gorzka czekolada

Badania wykazały, że kakao i produkty, które je zawierają, bardzo korzystnie działają na zdrowie. Dzięki wysokiej zawartości przeciwutleniaczy szklanka kakao lub kilka kostek gorzkiej czekolady (najlepiej o zawartości co najmniej 65% kakao) chronią przed chorobami układu sercowo-naczyniowego.

Herbata

I czarna, i zielona jest bogata w przeciwutleniacze, choć każda z nich zawiera odmienny ich zestaw. Obie redukują ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego i niektórych typów raka.

Imbir, galangal i kurkuma

Imbir i galangal pobudzają apetyt i łagodzą zaburzenia pokarmowe. Obie te przyprawy sprzyjają prawidłowemu wypróżnianiu i łagodzą nudności. Kurkuma ma silne działanie przeciwzapalne, więc może chronić przed chorobami układu sercowo-naczyniowego i przed otępieniem.

Jajka

Dostarczają organizmowi zrównoważonej dawki wszystkich niezbędnych białek, a także witamin i mikroelementów, których codziennie potrzebujemy. Są też źródłem witaminy D, niezbędnej dla zdrowia kości. Najwięcej witamin i mikroelementów skupionych jest w żółtku, ale białko również ma dużą wartość odżywczą.

Jogurt

Jest dobrym źródłem nie tylko białka i wapnia, lecz także

pożytecznych bakterii, które wspomagają działanie jelit i zwiększają odporność. Badania wykazały też, że łatwiej jest zrzucić nadwagę lub zachować linię, regularnie jadając chude jogurty, prawdopodobnie ze względu na wpływ wapnia pochodzącego z nabiału na komórki tłuszczowe.

Kwinoa (komosa ryżowa)

W odróżnieniu od innych zbóż, komosa ryżowa jest źródłem wszystkich niezbędnych człowiekowi białek, dlatego stanowi cenny składnik diety wegetariańskiej. Zawiera też błonnik oraz mikroelementy, takie jak żelazo i magnez.

Miękkie owoce

Są jednym z najlepszych źródeł przeciwutleniaczy, a poza tym chronią przed pewnymi typami raka. Zawierają też dużo błonnika (odpowiedzialnego za prawidłowe działanie jelit) i witaminy C. Niektóre z nich, na przykład żurawina i jagody, są bogate w substancje, które chronią przed infekcjami dróg moczowych.

Mięso zwierząt z wolnego wybiegu i dziczyzna

Chude mięso i wątroba są najlepszym źródłem pełnowartościowego białka, bogatym w mikroelementy. Z niektórych przeprowadzonych ostatnio badań można wyciągnąć wniosek, że najbardziej wartościowe jest mięso zwierząt karmionych trawą, z dostępem do wolnego wybiegu lub żyjących na wolności. Warto spróbować dziczyzny, na przykład sarniny. Jest ona chuda i zawiera więcej dobrych tłuszczów niż mięso zwierząt z intensywnej hodowli, karmionych ziarnem.

Mleko

Często można spotkać się ze zdaniem, że nabiał jest niezdrowy, jednak tego typu opinie są na ogół przesadzone. Jest najlepszym źródłem białka, pod warunkiem że ograniczymy się głównie do chudego mleka i jogurtu. Aby chronić serce i zwiększyć wytrzymałość kości, powinniśmy ograniczyć spożycie serów i kremowych deserów, bo zawierają sporo soli i tłuszczu.

Oliwa z oliwek

Stanowi podstawę diety śródziemnomorskiej, która sprzyja długowieczności oraz obniża ryzyko raka i chorób układu sercowo-naczyniowego. Prawdopodobnie wiąże się to z zawartością jednonienasyconych kwasów tłuszczowych. Im oliwa mniej przetworzona, tym bogatsza w przeciwutleniacze.

Orzechy i nasiona

Dobroczynne oleje w orzechach i nasionach mają działanie przeciwzapalne, które obniża ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego i niektórych typów raka, a także usprawnia pracę mózgu. Poza tym orzechy dostarczają organizmowi białka, błonnika i mikroelementów oraz różnych przeciwutleniaczy, takich jak selen (szczególnie obficie występujący w orzechach brazylijskich) i witamina E.

Papryka i chili

Są bogate w witaminę C, a także zawierają imponująco dużo przeciwutleniaczy. Ostre chili ma też właściwości bakteriobójcze i przeciwzapalne, w związku z czym jest stosowane w środkach na bóle stawów i mięśni.

Pełne ziarna

Ziarna zbóż i produkty je zawierające, takie jak pieczywo, makaron i płatki śniadaniowe, są dobrym źródłem mikroelementów i witamin z grupy B. Pełnoziarnisty chleb i razowy makaron są robione z ziaren, których nie pozbawiono zewnętrznych warstw, w związku z czym zapewniają organizmowi więcej korzyści w postaci większej zawartości błonnika, mikroelementów i przeciwutleniaczy.

Pokarmy nieprzetworzone

Gotowe, pakowane produkty najczęściej zawierają dużo więcej soli i szkodliwych tłuszczów, a przy tym znacznie mniej witamin i mikroelementów niż pokarmy nieprzetworzone. Przypuszcza się, że ma to wpływ na przewlekłe stany zapalne, przyspieszony proces starzenia się i większe ryzyko chorób.

Pokarmy zawierające cynk, takie jak ostrygi i małże

Cynk odgrywa ważną rolę w układzie odpornościowym organizmu. Mięczaki, jak na przykład ostrygi, są dobrym źródłem białka oraz witamin i mikroelementów, w tym selenu o działaniu antyoksydacyjnym.

Pożywienie bogate w ksantofile

Ksantofile są grupą przeciwutleniaczy odgrywających szczególnie ważną rolę w zapobieganiu związanego z wiekiem zwyrodnienia plamki żółtej oka. Występują w pokarmach o intensywnych barwach, takich jak zielone warzywa liściaste, brokuły, papryka, kukurydza, żółtko jajka i cukinia.

Przyprawy

Kmin rzymski, kardamon, gałka muszkatołowa i pieprz są bogate w mikroelementy i zawierają mnóstwo przeciwutleniaczy. To może tłumaczyć, dlaczego od stuleci są cenione jako składniki środków leczniczych na niestrawność, bóle i stany zapalne.

Ryby

Tłuszcz ryb łagodzi stany zapalne stawów i tkanek, chroni układ sercowo-naczyniowy, usprawnia działanie mózgu, poprawia nastrój, a także zmniejsza ryzyko niektórych typów raka. Ryby są też dobrym źródłem witamin E i A (mających wpływ na wzrok, słuch i stan skóry).

Topinambury

Bulwy słonecznika bulwiastego są najlepszym znanym źródłem błonnika o nazwie inulina. Wpływa ona bezpośrednio na funkcjonowanie jelit, gdzie stanowi pożywkę dla dobroczynnych bakterii. Dzięki niej produkują one witaminy i kwasy tłuszczowe o krótkich łańcuchach, które poprawiają stan komórek jelit.

Warzywa i owoce

Duże spożycie warzyw i owoców chroni przed nowotworami, chorobami układu sercowo-naczyniowego i przed otępieniem starczym. Należy zjadać dwie porcje owoców i pięć porcji warzyw dziennie. Godne polecenia jest kupowanie ich w sezonie, nie tylko z powodu mniejszych cen. Pod względem odżywczym zawierają znacznie więcej cennych przeciwutleniaczy, kiedy są najbardziej dojrzałe i świeże. A przy okazji są wtedy najsmaczniejsze!

Warzywa kapustne

Należą do nich między innymi kapusta, jarmuż, brokuły, kalafior, kapusta chińska bok czoi i brukselka. Warzywa te dostarczają organizmowi mnóstwo błonnika, witamin i mikroelementów, ale przede wszystkim są wyjątkowo bogate w przeciwutleniacze. Wiele badań naukowych wykazało powiązanie między spożywaniem warzyw kapustnych a skuteczną ochroną przed rakiem.

Zioła

Natka pietruszki, bazylia, estragon i rozmaryn są bogate w rozmaite przeciwutleniacze, a także dostarczają organizmowi dość dużo witaminy C, kwasu foliowego i beta-karotenu.

Fot. Adobe Stock