Sposób na dłuższe, zdrowsze życie

Czy nam się to podoba, czy nie, z każdą minutą stajemy się starsi. Nie oznacza to, że automatycznie pogarsza się jakość naszego życia i że czerpiemy z niego mniej przyjemności.

Co ma z tym wspólnego żywność

Żywność zapewnia budulec dla tkanek organizmu, potrzebny, by zastąpić stare komórki, a nowe chronić przed uszkodzeniem. W tych procesach istotną rolę odgrywają witaminy i mikroelementy, a także przeciwutleniacze – substancje, które chronią komórki przed uszkodzeniem, a tym samym zapobiegają chorobom i przeciwdziałają objawom starzenia się.
Przeciwutleniacze już od wielu lat są dostępne w formie suplementów diety, jednak ostatnie badania dowodzą, że w takiej postaci mogą być nieskuteczne, a czasami nawet szkodliwe. Znacznie lepiej jest dostarczać je organizmowi wraz z jedzeniem, ponieważ poszczególne związki o działaniu przeciwutleniającym działają lepiej w towarzystwie innych, w kombinacjach spotykanych naturalnie w żywności. Największe korzyści odniesiemy, jeśli będziemy jeść produkty bogate w różne antyoksydanty.

Dlaczego należy dbać o różnorodność

Zróżnicowanie dietetyczne to znacznie więcej niż tylko dostarczanie organizmowi przeciwutleniaczy. Każdy spożywany przez nas pokarm ma inny skład niezbędnych substancji odżywczych, więc jeśli mamy w zwyczaju ograniczanie wyboru potraw, to prawdopodobnie pozbawiamy się ważnych witamin i mikroelementów. Gdy starzejemy się, potrzebujemy dodatkowych ilości niektórych substancji odżywczych, żeby zachować dobre zdrowie. Rozwiązaniem tego problemu jest zwiększenie zawartości tych substancji w diecie.

Stany zapalne a starość

W zdrowym organizmie stan zapalny jest mechanizmem obronnym przygotowującym do rekonwalescencji w przypadku urazu lub infekcji. Ten proces powinien naturalnie zakończyć się wraz z powrotem do zdrowia, ale u niektórych ludzi ma charakter trwały i może być kluczowym czynnikiem odpowiedzialnym za procesy starzenia się, a także za choroby i stany związane z wiekiem, takie jak otępienie, cukrzyca, osteoporoza i utrata masy mięśniowej. Stany zapalne ulegają zaostrzeniu z powodu stresu i braku wysiłku fizycznego, a niektóre pokarmy mogą je nasilać lub łagodzić. Przykładowo, pokarmy o niskim indeksie glikemicznym (IG) wywierają pozytywny wpływ na osoby chore na cukrzycę, ponieważ wolno uwalniają energię, nie powodując gwałtownych skoków stężenia glukozy we krwi. Poza tym mają działanie przeciwzapalne, dlatego że gwałtowne fluktuacje stężenia cukru mogą prowadzić do przewlekłych stanów zapalnych.

Czego unikać

Jeśli ograniczymy spożycie produktów, które powodują stany zapalne, zapewnimy sobie dłuższą młodość i zdrowie. Oto czego należy unikać:

- sól i słone pokarmy (również sosy i zupy w proszku)
- potrawy smażone, zwłaszcza w głębokim oleju
- mięso zwierząt (również ryb) karmionych roślinami strączkowymi i zbożem
- produkty długo przechowywane
- pokarmy o wysokiej zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych i trans
- przetworzone węglowodany o wysokim indeksie glikemicznym
- dosładzane napoje, w tym gazowane, a także nierozcieńczone soki
- alkohol w nadmiarze.

Lepsza dieta – dłuższe życie

Cel: przeciwutleniacze Żeby chronić komórki przed uszkodzeniem, powinniśmy uwzględniać w diecie pokarmy bogate w różnego rodzaju antyoksydanty.
Wybieramy pokarmy o niskim IG Należy jadać węglowodany o niskim indeksie glikemicznym, które zapewniają stały dopływ energii bez nagłych skoków stężenia glukozy we krwi.
Ograniczamy sól i niezdrowe tłuszcze Zmniejszamy do minimum spożycie soli i niezdrowych tłuszczów, by chronić układ sercowo-naczyniowy i łagodzić niebezpieczne stany zapalne.
Bilansujemy dietę Powinniśmy dostarczać organizmowi potraw bogatych w niezbędne witaminy i mikroelementy. Zapewni nam to dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne.
Zmniejszamy posiłki Najlepiej jadać małe posiłki, ale często, aby mieć stały dopływ substancji odżywczych.

Fot. Shutterstock