Substancje hamujące starzenie

Zróżnicowana, pełnowartościowa dieta dostarcza substancji odżywczych, dzięki którym można dłużej czuć się i wyglądać młodziej. Poniżej znajduje się omówienie najważniejszych z nich.

Białka

Nasze mięśnie, narządy i skóra są zbudowane z białek, nieodzownych dla procesów wzrostu i zdrowienia. Wraz z wiekiem, w celu zminimalizowania utraty masy mięśniowej i lepszej kontroli wagi, zaleca się stopniowo zwiększać spożycie produktów, które są źródłem tych związków. Niektóre pokarmy, takie jak mięso, drób, ryby, owoce morza, jajka, nabiał, soja i ziarno quinoa (komosa ryżowa), dostarczają kompletnych białek, a inne aminokwasów, z których te związki powstają.

Wapń

Jego zalecane spożycie rośnie z wiekiem. Ten pierwiastek odpowiada za gęstość tkanki kostnej, jest też niezbędny do prawidłowego funkcjonowania nerwów i mięśni. Główne jego źródło stanowi nabiał, a dość duże ilości znajdują się w orzechach i nasionach, zielonych warzywach liściastych, rybach z puszki i w niektórych produktach sojowych.

Witamina D

Ma ogromny wpływ na kości i odporność. Powstaje w organizmie pod wpływem promieniowania słonecznego. Trzydziestominutowy spacer pod gołym niebem zimą lub dziesięciominutowy latem zapewni dostateczną jej dawkę.

Kwasy tłuszczowe omega-3

Trwają badania nad ich właściwościami przeciwzapalnymi i

skutecznością w leczeniu schorzeń stawów oraz mięśni i nadciśnienia tętniczego. Przewlekłe stany zapalne są jednym z czynników prowadzących do przedwczesnego starzenia się.

Jod

Występuje w glonach, owocach morza i we wzbogaconej nim soli. Ma znaczący wpływ na funkcjonowanie mózgu i reguluje działanie tarczycy. Objawem niedoczynności tego organu jest niski poziom energii i przyrost masy ciała.

Witamina B6

Skutkiem jej niedoboru jest często bezsenność i drażliwość. Dobrym źródłem tej poprawiającej nastrój witaminy są pełne ziarna, orzechy i ryby.

Kwas foliowy

Niedobór kwasu foliowego powoduje osłabienie, utratę apetytu, kłopoty z pamięcią, bezsenność i anemię. Bogate w tę witaminę są zielone warzywa liściaste oraz strączkowe, awokado, pomarańcze i brokuły.

Witamina B12

Zbyt mała jej ilość w organizmie jest powodem niedokrwistości. Związek ten występuje tylko w pokarmach pochodzenia zwierzęcego, czyli w mięsie, rybach i owocach morza oraz w nabiale. Wbrew często spotykanym opiniom, grzyby i spirulina nie zawierają tej witaminy w formie przyswajalnej przez organizm.

Fitoestrogeny (izoflawony)

Występują głównie w roślinach strączkowych (zwłaszcza w produktach sojowych) i siemieniu lnianym. Podobnie jak estrogen, łagodzą uderzenia gorąca i inne objawy menopauzy.

Witamina K

Ma ogromny wpływ na prawidłową krzepliwość krwi i stan kości. Najwięcej dostarczają jej zielone warzywa liściaste, a więc szpinak i różnego rodzaju sałaty.

Przeciwutleniacze

Dotychczas odkryto ogromną liczbę rozmaitych przeciwutleniaczy o różnych właściwościach. Poniżej znajduje się opis najważniejszych.

WITAMINA C (kwas askorbinowy) bierze udział w procesie usuwania toksyn z organizmu, wzmacnia odporność, a także wspomaga wchłanianie żelaza i witaminy E. Pod wpływem stresu wzrasta zapotrzebowanie na tę substancję, a jej niedobór powoduje choroby skóry i dziąseł, zaburzenia nastroju i bóle stawów. Najlepszym jej źródłem są owoce oraz warzywa.
WITAMINA E Niezbędna dla skóry i komórek. Bogatym jej źródłem są orzechy i nasiona (jak również wytwarzane z nich oleje), awokado i zielone warzywa liściaste.
WITAMINA A Beta-karoten jest obecną w roślinach prowitaminą witaminy A (niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania skóry oraz narządów wzroku i słuchu). Działa również jako przeciwutleniacz, podobnie jak inne substancje należące do rodziny karotenoidów. Występuje w zielonych i pomarańczowych warzywach i owocach, takich jak szpinak, brokuły, marchew, pomarańcze, bataty i morele.
SELEN Szczególnie bogate w tę substancję, istotną dla właściwego funkcjonowania układu odpornościowego w organizmie, są orzechy brazylijskie. Innym dobrym jej źródłem są ryby i owoce morza, pełne ziarna i nasiona.
CYNK Ten mikroelement przyspiesza procesy gojenia skóry i wspaniale wspomaga układ odpornościowy. Najbogatsze w cynk są mięczaki, takie jak ostrygi i małże. Dużo jest go również w chudym czerwonym mięsie (na przykład w wołowinie), nasionach i warzywach strączkowych.

Koenzym Q10

Jest ważnym elementem układu energetycznego każdej komórki. Jego stężenie w organizmie zmniejsza się z wiekiem. Uważa się, że zażywanie go w postaci suplementów może przedłużać życie i chronić przed chorobami przewlekłymi. Najwięcej dostarczają go mięso, w tym drób, ryby, podroby, a także oliwa z oliwek, soja i oleje tłoczone na zimno z nasion i ziaren.

Fot. Shutterstock