

جوان ماندن با اکسیر تغذیه؛

## آیا با مصرف مواد غذایی مناسب می‌توانیم فرآیند پیری را کند کنیم؟

تلاش برای یافتن راه‌هایی که بتوان از طریق آنها روند پیری را به تعویق انداخت و برای مدت بیشتری شادابی و جوانی بدن را حفظ کرد، تلاشی است که قدمتی به درازای تاریخ بشر دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، در طول زمان و با پیشرفت دانش و فناوری، روش‌ها و تکنیک‌های زیادی برای حفظ جوانی و شادابی اندام‌های بدن، به‌ویژه پوست و مو ارائه شده است.

با وجود این یک نسخه ثابت و غیرقابل انکار برای حفظ جوانی برای مدت طولانی‌تر وجود دارد که همانا داشتن تغذیه سالم و مغذی و نیز داشتن برنامه تحرک روزانه طی کودکی و نوجوانی تا سالمندی است.

اما تغذیه چقدر می‌تواند به جوان ماندن کمک کند؟ و این‌که غذاها چگونه می‌توانند از پیری جلوگیری، اندام‌ها را محافظت و به پایداری جوانی کمک کنند؟ چه اتفاقات فیزیولوژیک در بدن ما می‌افتد تا سلامت و شادابی ما را برای مدت طولانی‌تری تامین کند؟

برای یافتن پاسخ این پرسش‌ها با دکتر سید مرتضی صفوی، متخصص تغذیه و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت‌وگو کرده‌ایم.

آیا اصول تغذیه درست و سالم می‌تواند روند پیری را آرام کرده یا به جوان ماندن طولانی‌تر کمک کند؟

معمولا بیشتر افراد برای کاهش سرعت روند پیری و پژمرده شدن پوست‌شان از کرم‌ها و داروها استفاده می‌کنند. یادمان باشد می‌توانیم با مصرف مواد غذایی مناسب سرعت پیری را کاهش دهیم؛ از جمله این مواد غذایی ماهی‌ها هستند، به‌خصوص ماهی‌های جنوب کشور از جمله سالمون و ساردین. این ماهی‌ها به جلوگیری از آغاز روند پیری بسیار کمک کرده و پوست را نیز شاداب‌تر می‌کنند.

همیشه برای حفظ سلامت بر مصرف میوه و سبزیجات تازه تاکید می‌شود اما کدام دسته از میوه‌ها و سبزیجات و دیگر مواد غذایی برای جوان ماندن توصیه می‌شود؟

پرتقال و گریپ‌فروت، جزو مرکبات بسیار ارزشمند هستند که هم به تقویت استخوان‌ها و هم به شادابی پوست افراد کمک می‌کنند. گردو هم یکی از مغزهای بسیاری ارزشمند است. اگر روزانه نصف فنجان گردو استفاده شود، بدن در برابر بسیاری از نارسایی‌هایی که می‌تواند آسیب‌زننده باشد، حفظ خواهد شد. مصرف توت فرنگی و زغال‌اخته هم در جلوگیری از روند پیری و شاداب کردن پوست بسیار موثر است.

در میان مواد غذایی، عدس بسیار مناسب است البته بهتر است به‌صورت پخته و در سالاد استفاده شود. سبزی‌های با برگ سبز مثل اسفناج خیلی مفید هستند چون هم آنتی‌اکسیدان دارند و هم به دلیل دارابودن فیبر بالا می‌توانند به دستگاه گوارش کمک کنند.

کدام دسته از منابع پروتئینی را برای کمک به حفظ جوانی و شادابی توصیه می‌کنید؟

تخم‌مرغ را به‌عنوان پروتئین مرجع می‌شناسیم و سایر پروتئین‌ها را با تخم‌مرغ مقایسه می‌کنیم. کما این‌که شاخص ارزش زیستی مواد لبنی و گوشت از تخم‌مرغ پایین‌تر است. حتی ارزش زیستی حبوبات هم از تخم‌مرغ پایین‌تر است. پس نباید از مصرف تخم‌مرغ غافل شوید.

غذاها از چه طریق و با تاثیر بر کدامیک از اندام‌ها از پیری زود هنگام پیشگیری می‌کنند؟

شکی وجود ندارد که میوه، سبزی و مواد غذایی تازه از پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کنند زیرا حاوی میزان قابل توجهی آنتی‌اکسیدان هستند. بسیاری از رنگدانه‌های شیمیایی که در میوه‌ها و سبزی‌ها وجود دارد، خاصیت آنتی‌اکسیدانی بسیار بالایی دارند که از تخریب سلولی جلوگیری می‌کنند و رادیکال‌های آزاد موجود در بدن، به‌ویژه در پوست را فلج کرده و مانع عملکرد تخریبی آنها می‌شود.

توجه داشته باشید میوه و سبزیجات خام حاوی آنتی‌اکسیدان بیشتری هستند و حرارت و نگهداری در یخچال و فریزر به کاهش میزان آنتی‌اکسیدان آنها منجر می‌شود.

آیا منظور از کمک به جوانی از طریق تغذیه بیشتر به حفظ سلامت پوست مربوط می‌شود؟ یا عملکرد فیزیولوژیک بدن را نیز می‌توان از طریق تغذیه کنترل کرد؟

داشتن برنامه منظم غذایی در پیشگیری از آغاز روند پیری پرسرعت بسیار کمک‌کننده است و بیشترین تاثیر آن در سلامت پوست، مو و ناخن‌ها

مشاهده می‌شود. در واقع ویتامین‌ها و املاح موجود در میوه‌ها و سبزیجات تازه، در نگهداری و پایداری ساختمان سلولی موثر بوده و مانع شل شدن پوست می‌شوند.

حتی سفیده تخم‌مرغ سرشار از پروتئین است که می‌تواند کلاژن تولید کند. این ماده موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و از آنجا که سرشار از روی و املاح اصلی است به حفظ جوانی پوست کمک می‌کند.

با این حال توجه داشته باشید رژیم غذایی مناسب نه تنها برای پیشگیری از پیری پوست و حفظ سلامت آن، بلکه برای سلامت کل بدن مورد نیاز است.

منبع: روزنامه جام جم