کد خبر: ۴۸۶۹۲۶
چهارشنبه ۳ خرداد ۱۴۰۲ ۱۳:۴۲

نوشیدنی های مفید برای مسن ترین افراد جهان

مسن‌ترین فرد این کره خاکی ۱۱۸ سال دارد، اما بر اساس نتایج یک تحقیق جدید انسان‌ها می‌توانند به طور نظری تا ۱۵۰ سال عمر کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، پایگاه خبری wellandgood گزارش داد، با وجود آنکه هر منطقه در جهان رژیم غذایی خاص و شاید متفاوت با دیگری داشته باشد، اما اکثر مردم جهان در برخی از عادت‌های غذایی با یکدیگر مشابه هستند، که به عنوان مثال می‌توان به تکیه اکثر مردم جهان به برخی از نوشیدنی‌ها برای طول عمر بیشتر اشاره کرد.

بنا بر این پژوهش چهار نوشیدنی در این امر از دیگر نوشیدنی‌ها برترند که عبارت‌اند از:

چای سبز:

یکی از دلایلی که باعث شده است چای سبز یکی از مهم‌ترین نوشیدنی‌های کمک‌کننده به افزایش طول عمر به شمار رود آنتی‌اکسیدان‌ها و ماده فلاونوئید در آن است که به وفور در آن یافت می‌شود و ارتباط مستقیمی با کاهش کلسترول بد دارد، به همین دلیل استفاده از چای سبز می‌تواند منجر به بهبود عملکرد قلب و عروق شود.

چای سیاه:

چای سیاه نیز همان فواید چای سبز را دارد، حاوی کافئین وآنتی‌اکسیدان است و از این رو می‌تواند از وخامت بیماری‌های مزمن از جمله دیابت از نوع دوم، سرطان، سکته مغزی و بیماری‌های قلب و عروق جلوگیری کند.

قهوه:

قهوه نیز حاوی کافئین و مملو از آنتی‌اکسیدان است.

علاوه بر آن قهوه حاوی عناصر مغزی مانند ویتامین ب ۵ (برای تولید گلبول‌های قرمز)، منگنز (برای تقویت استخوان)، پتاسیم (برای کاهش فشار خون) و منیزیم (برای تولید انرژی و کمک به خواب) است.

آب:

در اکثر نقاط جهان، مردم آب را بخشی از رژیم غذایی خود به حساب می‌آورند.

آب حاوی نمک‌های معدنی همچون کلسیم، منیزیم و پتاسیم است.

منبع: اعتمادآنلاین