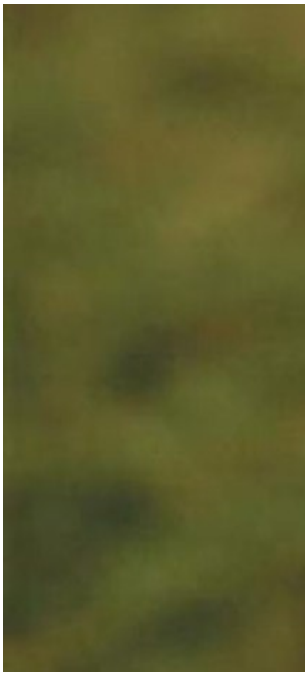
دراسات تكشف عن "6" أطعمة شائعة تؤخر الشيخوخة



أكدت أغلب الدراسات أن نوعية الأطعمة التي تدخل إلى أجسامنا أو نظامنا الغذائي المتبع من شأنها أن يؤثر على أجسامنا بطريقة أو بأخرى من خلال تواجد عدد من العناصر بداخلها التي تدخل بشكل أساسي في العلميات الدقيقة للخلايا البشرية.

وجمعت مجلة "eatthis" المتخصصة بالغذاء والصحة مجموعة آراء لخبراء متخصصين في الغذاء والصحة، الذين أكدوا وجود 6 أطعمة تؤخر الشيخوخة بعد سن الـ50 عاما.

ثمار الأفوكادو… دهون تحارب الشيخوخة

تؤكد الخبيرة المتخصصة، لورا بوراك، أن الأشخاص الذي يتطلعون للحصول على أجسام جيدة بعد سن الشيخوخة قد تكون ثمرة الأفوكادو إضافة رائعة لحياتهم اليومية.

وتشير الخبيرة غلى أن الأفوكادو "غني بالدهون والألياف الصحية للقلب و"فيتامينات ب" والبوتاسيوم والفيتامينات أ و سي و ياء وفيتامين ك".

وتبين الخبيرة أن "الأفوكادو ليس مفيدًا فقط في حمايتنا اليومية لتجنب عملية الشيخوخة الحتمية، ولكنه أيضًا لذيذ جدا، ويجلب السعادة، ويعزز المقولة الشهيرة؛ الأشخاص الأكثر سعادة يعيشون لفترة أطول".

وبدورها تشير الخبيرة ميليسا متري إلى أن الأفوكادو مرتبط بالحصول على بشرة مشرقة، وتتابع: "الأفوكادو مصدر وفير للدهون المقاومة للالتهابات التي تعزز وجود بشرة ناعمة ومتوهجة ومشرقة، كما أنها غنية (بفيتامين أ)، الذي قد يساعد الجسم على التخلص من خلايا الجلد الميتة".

و بحسب المقال، أثبتت الدراسات أن بعض أنواع الأسماك التي تحتوي على الكثير من أحماض "أوميغا 3" الدهنية الرائعة، مثل السلمون وسمك القد والرنجة، تساعد في الحد من التهاب الجلد الذي يحدث عند التقدم في السن، فضلاً عن محاربتها لمرض الزهايمر.

وتظهر العديد من الأبحاث أن الأسماك الدهنية لديها القدرة على "إبطاء أعراض مرض الزهايمر والوقاية منها في بعض الأحيان لدى المرضى المسنين".

أشار أحد المقالات المنشورة في مجلة "PLEFA" العلمية إلى أن اتباع نظام غذائي معزز بأحماض "أوميغا 3" الدهنية يمكن في الواقع أن يقلل من خطر الإصابة بمرض الزهايمر.

التوت الأزرق.. يحافظ على مرونة الجلد

يعزز "فيتامين أ" المتواجد في التوت الأزرق أو العنب البري من قدرة بشرتنا بالحفاظ على مرونتها ومحاربة الالتهاب في خلاياها.

وتقول الخبيرة متري، إن "العنب البري مصدر غني بفيتامينات أ و سي والتي قد تقلل الالتهاب الذي يمكن أن يؤدي إلى تلف الجلد والشيخوخة".

ويحتوي العنب البري بالإضافة إلى الفراولة والعليق والتوت، على أطنان من مضادات الأكسدة والمركبات النشطة بيولوجيًا، الأمر الذي يجعلها "أغذية فائقة القوة لمحاربة الشيخوخة".

وتضيف الخبيرة متري: "يحتوي العنب البري أيضًا على مضادات أكسدة محددة تسمى الأنثوسيانين، والتي قد تحمي الجلد عن طريق تقليل الالتهاب العام في الجسم".

الخضار الورقية… جرعة مضادات أكسدة

تساعد الخضراوات الورقية مثل اللفت أو السبانخ على إبطاء الشيخوخة لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاماً.

وبحسب الخبيرة ماري روجلز، مبتكرة "دليل البدء السريع للأطعمة الكاملة"، فإن "الأطعمة التي توفر مستويات عالية من العناصر الغذائية والمركبات المضادة للالتهابات مقاومة للشيخوخة لأن هذه المركبات تحمي خلايانا والحمض النووي".

وتتابع الخبيرة: إن "الخضار الورقة مليئة بالفيتامينات والمعادن والألياف والمركبات النشطة بيولوجيًا الأخرى، كما تمد الجسم بجرعة كبيرة من المركبات المضادة للشيخوخة اللازمة للإنسان يوميًا".

زيت زيتون.. يحاكي العمليات في الجلد

بحسب المقال، يتكون زيت الزيتون في الغالب من "حمض دهني أحادي" غير مشبع يسمى حمض "الأوليك"، وهو أحد الأسباب العديدة لكون الزيتون جزءًا مهمًا من النظام الغذائي الصحي مع تقدمنا في العمر.

وتقول الخبيرة بوراك: "تمت دراسة زيت الزيتون بعمق كمكون رئيسي مشترك في النظم الغذائية للمناطق الزرقاء، وهي مناطق في العالم يعيش فيها الناس أطول مدة".

ونهوه المقال إلى أن أحد الأسباب التي تجعل زيت الزيتون مفيد جدا في محاربة شيخوخة الجلد هو أن مركباته تحاكي بعضًا من تلك الموجودة في بشرتنا. تقول روجلز: "تتكون أغشية الخلايا لدينا من الأحماض الدهنية تمامًا مثل تلك التي يوفرها زيت الزيتون.. إن الخلايا تتجدد باستمرار وتحتاج إلى إمداد منتظم بالأحماض الدهنية من زيت الزيتون لتصنيع خلايا صحية جديدة".

المكسرات.. مصلحة الجلد التالف

تعتبر المكسرات أيضًا إضافات رائعة لنظام غذائي محارب للشيخوخة، وتقول الخبيرة بوراك، إن "المكسرات والبذور هي أغذية نباتية غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية الصحية للقلب وفيتامين هـ،

والتي يمكن أن تكون مفيدة لإصلاح الجلد من التلف مع تقدمنا في العمر".

وجاء في المقال: "لا يساعد فيتامين هـ فقط في إصلاح بشرتنا والحفاظ على مرونتها، ولكنه يساعد أيضًا في صحتنا العامة مع تقدمنا في العمر".

ووفقًا لدراسة فرنسية أجريت عام 2009 حول "فيتامين أي" (المتواجد في المكسرات) والسكان المسنين، فقد وجد أن هذا الفيتامين يقلل من هذا الالتهاب ويحسن وظيفة أنظمتنا المناعية ويحسن التمثيل الغذائي لدينا مع تقدمنا في السن.