بينها الرمان والبطيخ... إليك 5 أطعمة ومشروبات تجعلك أصغر سنا



يلجأ الكثيرون إلى علاجات مثل البوتوكس لإبطاء عملية الشيخوخة، لكن هذه الأساليب على الرغم من أنها ناجحة إلا أنها باهظة الثمن.

ولحسن الحظ، هناك طرق أخرى لمكافحة الشيخوخة تنطوي فقط على تغييرات في النظام الغذائي.

وكشف خبير الطعام فيل بيانكي، عن خمسة أطعمة ومشروبات مضادة للشيخوخة يدعي أنها يمكن أن "تساعدك على أن تبدو أصغر سنا بعشر سنوات".

وتتضمن قائمة الأطعمة والمشروبات التي يمكن أن تبطئ الشيخوخة:

زيت الزيتون

ويشتهر زيت الزيتون بفوائده الصحية مثل خفض الكوليسترول السيء والحماية من خطر الإصابة بالسكتة

الدماغية وارتفاع ضغط الدم، كما يتميز بالعديد من خصائص مكافحة الشيخوخة.

ووجدت الدراسات سابقا أن:"الدهون الأحادية غير المشبعة الموجودة في زيت الزيتون تساعد في تقليل شيخوخة الجلد بسبب تأثيراتها القوية المضادة للالتهابات".

الشاي الأخضر

باعتباره مليء بفوائد مكافحة الشيخوخة وهو أحد المشروبات الأكثر شعبية لأولئك الذين يتطلعون إلى البقاء شبابا، حيث أنه غني بفيتامين بي 2، الذي يساعد على شد مظهر البشرة، وبالإضافة إلى فيتامين بي 2، فإنه يحتوي أيضا على ثروة من مضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعد في منع الخطوط الدقيقة أو التجاعيد.

الشوكولاتة الداكنة

يمكنها أن تساعد على خفض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول، كما أنها تساعد أيضا على تقليل الالتهابات وتحسين تدفق الدم إلى الجلد، وتساعد في الاحتفاظ بالترطيب لفترة أطول فيما يمكن أن يساعد الفلافانول الموجود في الشوكولاتة الداكنة أيضا في حماية البشرة من أضرار أشعة الشمس، ما يقلل من خطر التجاعيد الناجمة عن الشمس.

الرمان

يعتبر الرمان مليء بالعديد من العناصر الغذائية الصحية وله مجموعة كاملة من الفوائد الصحية للجسم والبشرة ووجدت دراسات مختلفة أن الرمان يمكن أن يساعد في الواقع على تقليل أي ضرر ناتج عن أشعة الشمس والبقع البنية على الجلد وتساعد مضادات الأكسدة الموجودة في الفاكهة أيضا في حماية الكولاجين في الجلد، ما يجعلها واحدة من أفضل الفواكه لمكافحة الشيخوخة".

البطيخ

لا يعد فقط مرطبا للغاية وهو مفيد للبشرة بل إنه يحتوي أيضا على الكثير من الفيتامينات، بما في ذلك فيتامينات أ، بي وسي. ويساعد مزيج هذه الفيتامينات على تفتيح البشرة، وتعزيز صحتها،

والمساعدة في الحصول على مظهر شبابي وناعم.