7 Οκτωβρίου 2013

Σιλουέτα και υγεία για άτομα άνω των 40 ετών και όχι μόνο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η φύση μας προσφέρει τροφές που συνδυάζουν και το αδυνάτισμα και την διατήρηση της νεότητας, στο μέτρο πάντα του εφικτού και του φυσιολογικού. Δείτε ποιες τροφές συμβάλλουν στη διατήρηση της σιλουέτας και των νιάτων, μέσα μας, αλλά και... έξω μας.

Η φύση όμως που τα ξέρει όλα αυτά τα προβλήματα πριν από εμάς, φροντίζει για εμάς και προσφέρει τροφές που συνδυάζουν και το αδυνάτισμα και την διατήρηση της νεότητας, στο μέτρο πάντα του εφικτού και του φυσιολογικού.

Όσο περνάνε τα χρόνια και μεγαλώνουμε, η απώλεια βάρους είναι όλο και πιο δύσκολη υπόθεση και επιπλέον η επιδερμίδα μας δεν είναι πια και τόσο σφριγηλή. Πέρα λοιπόν από τον αγώνα για μια καλλίγραμμη σιλουέτα που μας βασανίζει αιωνίως, υπάρχει και κάτι άλλο που μας ταλαιπωρεί, όσο περνάει ο καιρός και περισσότερα κεράκια εμφανίζονται κάθε χρόνια στη γενέθλια τούρτα μας: Ο χρόνος και τα σημάδια του πάνω στο σώμα μας. Γιατί στην ψυχή μας, στο χέρι μας είναι να μην αφήσει ούτε ίχνος. Ακολουθεί μια λίστα με τις τροφές που συμβάλλουν στη διατήρηση της σιλουέτας και των νιάτων, μέσα μας, αλλά και... έξω μας.

Νερό

Αντικαταστήστε τα αναψυκτικά, είτε είναι διαίτης είτε τα συνηθισμένα, με νερό και θα δείτε θεαματική διαφορά στη σιλουέτα σας. Για να έχετε μάλιστα ακόμα καλύτερα αποτελέσματα, φροντίστε να πίνετε τουλάχιστον τέσσερα ποτήρια νερό την ημέρα. Η αντικατάσταση των ανθρακούχων αναψυκτικών με το νερό, αν μη τι άλλο θα σας γλιτώσει και από το φωσφορικό οξύ των αναψυκτικών που συμβάλει στην ανάπτυξη της οστεοπόρωσης, κατάστασης που προσβάλει πολλές γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας.

Επίσης και πολύ σημαντικό, η κατανάλωση νερού φροντίζει για την επαρκή ενυδάτωση της επιδερμίδας. Η επιδερμίδα είναι από τα πρώτα εμφανή σημεία που πλήττονται με τα χρόνια, γι’ αυτό και έχει σημασία η φροντίδα και περιποίησή της. Το αφυδατωμένο δέρμα εμφανίζει σημάδια ξηρότητας και αποτελεί πρόσφορο έδαφος για περισσότερες ρυτίδες. Προλάβετε λοιπόν τα σημάδια, ενυδατώνοντας το εσωτερικά. Οι ενυδατικές κρέμες, έχουν μεν αποτέλεσμα, αλλά όχι όσο η φυσική ενυδάτωση του οργανισμού, που είναι και πολύ πιο οικονομική από τα καλλυντικά προϊόντα.

Πιπεριές τσίλι

Οι έρευνες έχουν δείξει πως η κατανάλωση καυτερών γευμάτων, ρίχνει τα επίπεδα της ινσουλίνης στο αίμα. Η ινσουλίνη φροντίζει για την αποθήκευση του λίπους στον οργανισμό. Όταν λοιπόν, η συγκεκριμένη ορμόνη τίθεται σε «διαθεσιμότητα» ο οργανισμός καλείται να κάψει το λίπος και όχι να το αποθηκεύσει και άρα να αδυνατίσει!

Επιπλέον, η ουσία που κάνει τις πιπεριές καυτερές, η καψαϊκίνη, ρίχνει τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων και αποτρέπει την οξείδωση της χοληστερίνης, μειώνοντας έτσι το ρίσκο εμφάνισης προβλημάτων στην καρδιά, που έρχονται και αυτά μαζί με τα χρόνια και την αυξημένη χοληστερίνη.

Σολομός

Ο σολομός περιέχει βιταμίνη D και ασβέστιο. Σύμφωνα με σχετικές έρευνες, γυναίκες που λάμβαναν μέσα από τη διατροφή τους και τα δυο αυτά συστατικά, έπαιρναν λιγότερο βάρος κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης. Η έρευνα έγινε σε γυναίκες ηλικίας 50 με 79 ετών. Αντίστοιχες έρευνες έχουν δείξει πως η έλλειψη βιταμίνης D, οδηγεί σε δυσλειτουργία την λεπτίνη, ορμόνη που ορίζει την όρεξή

μας. Επίσης, η υψηλή περιεκτικότητα του σολομού σε πρωτεΐνη, μαζί με τα Ω-3 λιπαρά, βοηθά στη διατήρηση της σφριγηλότητας του δέρματος και συνδράμει σημαντικά στην επούλωση των τραυμάτων.

Λιναρόσπορος

Ο λιναρόσπορος είναι πλούσιος σε φυτικές ίνες και φυσικά οιστρογόνα. Τα οιστρογόνα που περιέχει απαλύνουν τα συμπτώματα των ορμονικών αλλαγών που επιφέρει η εμμηνόπαυση και όχι μόνο, στις γυναίκες. Ο λιναρόσπορος έχει επίσης ενυδατικές ιδιότητες μέσω των λιπαρών που περιέχει. Τα απαραίτητα λιπαρά οξέα του, καθιστούν το δέρμα πιο ανθεκτικό στο περιβάλλον και συμβάλλουν σημαντικά στην ανασύστασή του οποτεδήποτε καταστεί ανάγκη.

Καρύδια

Τα καρύδια είναι γεμάτα με τα πολύ σημαντικά Ω-3 λιπαρά που χρειάζεται τόσο πολύ ο οργανισμός μας, αλλά δεν δύναται να παράγει ο ίδιος. Πιο συγκεκριμένα, κάποια σημεία του εγκεφάλου λειτουργούν αποκλειστικά με τα συγκεκριμένα λιπαρά και αν φροντίσουμε οι ίδιοι για τη διαρκή τροφοδότηση του οργανισμού με τα Ω-3, τότε και ο εγκέφαλος θα είναι σε πλήρη λειτουργία πάντα και για όσα χρόνια κι αν περάσουν. Επιπλέον, τα καρύδια έχουν τη δυνατότητα, αν καταναλώνονται σε καθημερινή βάση, να ρίχνουν την κακή χοληστερίνη στον οργανισμό. Μην ξεχνάτε πως τα καρύδια και γενικότερα οι ξηροί καρποί είναι το ιδανικότερο σνακ για τα ενδιάμεσα των γευμάτων και τις δύσκολες ώρες που δεν έχουμε πρόσβαση σε θρεπτικό φαγητό.

Μαύρη σοκολάτα

Η μαύρη σοκολάτα, μπορεί να μην έχει τους θαυμαστές που έχει η σοκολάτα γάλακτος, αλλά υπάρχουν πολλοί λόγοι για να αρχίσετε να την προτιμάτε από την πιο γλυκιά της έκδοση. Η μαύρη σοκολάτα είναι γεμάτη με αντιοξειδωτικά και φλαβονοειδή που δρουν ενάντια στο γήρας, ενώ έχει υψηλή περιεκτικότητα σε καφεΐνη, η οποία είναι σημαντική για την αποτροπή εκφυλιστικών ασθενειών του εγκεφάλου, που έρχονται με τα χρόνια. Ακόμα, η μαύρη σοκολάτα προστατεύει την καρδιά από τη γήρανση και τα συνεπαγόμενα προβλήματα. Μια καλή ιδέα, είναι να προτιμάτε τις σταγόνες σοκολάτας και όχι ολόκληρες μπάρες, αφού σας ξεγελάνε πιο εύκολα, νομίζοντας ότι τρώτε περισσότερο ενώ στην πραγματικότητα δεν ισχύει. Ακόμα και η μαύρη σοκολάτα θέλει το μέτρο της…

Πράσινα λαχανικά

Τα πράσινα λαχανικά, που είναι άφθονα όλες τις εποχές του χρόνου, περιέχουν φολικό οξύ, ασβέστιο και άλλα θρεπτικά στοιχεία που ενισχύουν την υγεία των οστών, προστατεύουν ενάντια στην σταδιακή εξασθένιση των γνωστικών λειτουργιών και δρουν ενάντια στην εμφάνιση οφθαλμολογικών προβλημάτων που οφείλονται στα χρόνια που περνούν. Οι δίαιτες μάλιστα που περιλαμβάνουν λαχανικά από την οικογένεια των σταυρανθών, όπως είναι το μπρόκολο και το λάχανο, δρουν ενάντια στην απώλεια της μνήμης και της εμφάνισης καρκίνου.

Δε χρειάζεται να αναφέρουμε πως ακόμα και αν δεν σας ενδιαφέρει η «εκστρατεία ενάντια στο γήρας» τα πράσινα λαχανικά είναι απαραίτητα για την καλή υγεία και πρέπει να είναι αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής όλων, νέων και μεγαλυτέρων.

Πηγή: clickatlife.gr