20 Οκτωβρίου 2013

Γήρανση και διατροφή

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτό:enet.gr –

Ορισμός γήρανσης: Ο πιο πρόσφατος και ευρύτερα αποδεκτός ορισμός της γήρανσης στους ανθρώπους είναι ότι συντελείται μια ***προοδευτική απώλεια ενέργειας***

Θεωρία των ελεύθερων ριζών

- Οι ελεύθερες ρίζες (ROS) προκαλούν αλλοιώσεις στα κύτταρα(οξείδωση)
- Παράγονται φυσιολογικά μέσα στο κύτταρο αλλά το τελευταίο έχει μηχανισμούς που εξουδετερώνουν τα ROS. (αντιοξειδωτικοί)
- Με τη λανθασμένη διατροφή,την επίδραση του περιβάλλοντος,το στρες, την παροδο της ηλικίας οι αντιοξειδωτικοί μηχανισμοί μειώνονται ενώ τα ROS αυξάνουν προκαλώντας αλλοιώσεις στα κύτταρα και τελικά επέρχεται η γήρανση

Μια από τις αποτελεσματικότερες προληπτικές μεθόδους αντιγήρανσης είναι η σωστή και ισορροπημένη διατροφή.

Η υγιεινή διατροφή αναζωογονεί τον οργανισμό προσφέροντας του τα κατάλληλα θρεπτικά στοιχεία ώστε αυτός να λειτουργήσει με το βέλτιστο τρόπο.

Οι διαφορές ευεργετικές ουσίες που λαμβάνουμε μέσω της τροφής δίνουν την ικανότητα στο σώμα να ανανεώσει τις διάφορες δομές του οι όποιες έχουν υποστεί βλάβες και να τις αντικαταστήσει με νέες υγιείς.

Βιταμίνες που λαμβάνουμε μέσω των τροφών

ν **βιταμίνηΑ:*μάτια-όραση,αντίσταση στις μολύνσεις***. Βοηθά στην ανανέωση των κυττάρων,συστατικό αντιρυτιδικών κρεμών προσώπου/ ***πηγές***: φρούτα και λαχανικά σε μορφή β καροτενιου πχ καρότα, κόκκινη πιπεριά, γλυκοπατάτες, γαλακτοκομικά προϊόντα, συκώτι, κρόκος αυγού, κρέας και ψάρια.

ν **βιταμίνη Β:** παίζει ρόλο στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών και στην προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία/ **πηγές:**σπαράγγια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, αυγά

ν **βιταμίνη C** (Ασκορβικό οξύ): αντιοξειδωτική ουσία –εξουδετέρωση ελεύθερων ριζών , ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, διατήρηση της καλής κατάστασης των ινών του κολλαγόνου,προστασια αρτηριων/ **πηγές**: μπρόκολα, φρέσκα φρούτα, πατάτες, ξυνολάχανο, λεμόνια, ακτινίδια ,κόκκινες πιπεριές

ν **Βιταμίνη D**: Συμμετέχει στον σχηματισμό και την καλή διατήρηση των οστών/ **πηγές:**γαλακτοκομικα,δημητριακα,σολωμος,σαρδελες,κροκοι αυγου,βοδινο συκωτι

ν **βιταμίνη Ε:** προστατεύει τον λιπώδη ιστό από την

οξείδωση, καταστρέφει τις ελεύθερες ρίζες-αντιοξειδωτικός παράγοντας/ **πηγές** :αβοκάντο, δημητριακά, ξηροί καρποί,Φουντούκια, φιστίκια, ρέγγες, φυτικά έλαια

Σελήνιο : μέταλλο με μεγάλη αντιοξειδωτική ικανότητα,αντικαρκινικό,σωστή λειτουργία θυρεοειδικών ορμονών,βοηθα στη λειτουργία της μνήμης,ενίσχυση ανοσοποιητικού / **πηγές:** αυγά, λαχανικά, ξηρούς καρπούς, βρώμη, τόνος, ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα και προϊόντα ολικής άλεσης

Υπερτροφές

ν Τα φύτρα αλφάλφα (Ca, Mg, ποτάσιο, χλωροφύλλη, β-καροτένιο και βιταμίνες Β)

ν Η σπιρουλίνα και η χλωρέλλα: είναι μικροφύκη. Πλούσια σε χλωροφύλλη που έχει τη δυνατότητα να αποβάλλει τα βαρέα μέταλλα από το σώμα μας . Γεμάτα

θρεπτικά στοιχεία.

ν **!Τα goji berries!:** με 18 αμινοξέα και βιταμίνες C, B1, B2, B3, 500 φορές περισσότερη βιταμίνη C από πορτοκάλια

ν το πράσινο τσάι, τα κράνμπερυ, τα σταφύλια: Περιέχουν OPCs, ολιγομερείς προανθοκυανίνες, που είναι σύμμαχοι μας εναντίον των ελευθέρων ριζών.

ν το σπανάκι, το μπρόκολο, η μαγιά της μπύρας: Περιέχουν μικρές ποσότητες Α-λιποϊκού οξέος που αυξάνει την επίδραση των βιταμινών C & E. Επιπρόσθετα ενισχύει τον μεταβολισμό των κυττάρων και ενεργοποιεί το συκώτι να παράγει γλουταθειόνη μία ουσία αντιγηραντική και δραστικότατη εναντίον των φλεγμονωδών καταστάσεων στο σώμα μας

ν **!το σκόρδο!:** περιέχει αντιοξειδωτικές ουσίες,αντιμικροβιακό,πτώση της κακής χοληστερίνης σε συστηματική λήψη,αντικαρκινικές ιδιότητες

Ξηροί Καρποί(ανεπεξέργαστοι, μικρες ποσοτητες)

1)Αμύγδαλα: πηγή βιταμίνης Ε και Β2.Έχουν αντιγηραντικές, αντιφλεγμονώδεις και επουλωτικές ιδιότητες. Είναι πλούσια στα μεταλλικά στοιχεία (μαγνήσιο, κάλιο, και ασβέστιο) που είναι σημαντικά για τη καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών που προκαλούν γήρανση της επιδερμίδας.

2)Φουντούκια: Η κατανάλωση φουντουκιού σε καθημερινή βάση αποτελεί σημαντικό συστατικό για μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή. Είναι πλούσια σε βιταμίνη Ε, βιταμίνη Β1, Β2 και Β6. Ευεργετικά για την καλή υγεία της καρδιάς. Καθώς είναι πολύ καλή πηγή μαγγανίου αποτελεί μια από τις πιο πλούσιες σε αντιοξειδωτικά τροφές.

3)Καρύδια: Τα καρύδια είναι από τις πλουσιότερες πηγές ωμέγα-3 και ωμέγα-6 λιπαρών οξέων, τα οποία συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερίνης (LDL) καθώς και στην αντιγήρανση των εγκεφαλικών κυττάρων. Βοηθούν στη βελτίωση της μνήμης και της νοητικής λειτουργίας καθώς και την καταπολέμηση της κατάθλιψης. Χάρη στην ουσία IPP που περιέχουν, μπορεί να συμβάλλουν στη μείωση του ενδεχομένου παρουσίασης καρκίνου του μαστού.

4)Φιστίκια: πλούσια σε ένα συστατικό που ονομάζεται ρεσβερατρόλη το οποίο σύμφωνα με τελευταίες μελέτες έχει σημαντικές αντιγηραντικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Συμβάλλουν στη διατήρηση του ζαχάρου σε χαμηλά επίπεδα. Υψηλή περιεκτικότητα βιταμίνη Β3, η οποία συμβάλλει στην αποτοξίνωση

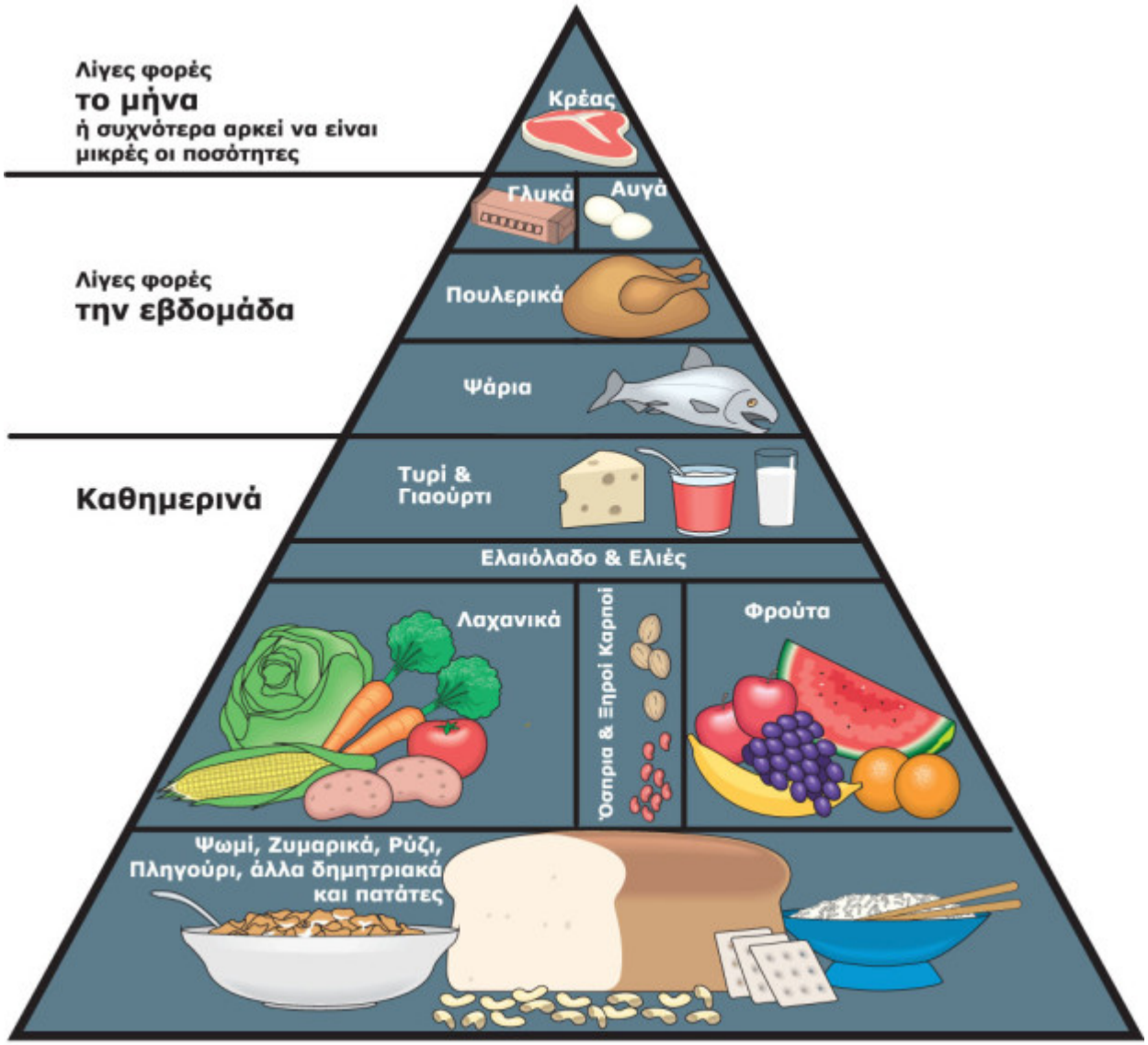
του οργανισμού , και σε φυλλικό οξύ που επηρεάζει και μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση μας. Σε σχέση με τους υπόλοιπους ξηρούς καρπούς έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες.

Ψάρι και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα

Έρευνες που έχουν γίνει σε σχέση με τα οφέλη της κατανάλωσης ψαριών δείχνουν συνεχώς πως πρόκειται για μια τροφή πολύ ευεργετική για τον άνθρωπο και αυτό λόγω της περιεκτικότητας τους σε λιπαρά οξέα ωμέγα-3

Αυξάνοντας την πρόσληψη Ωμέγα-3 λιπαρών οξέων το δέρμα μας φαίνεται νεότερο και ταυτόχρονα ενισχύεται ο εγκέφαλος.Καθώς ο οργανισμός μας δεν μπορεί να παράγει τα ωμέγα λιπαρά οξέα χρειάζεται καθημερινό ανεφοδιασμό. Διατηρούν τα κύτταρα του δέρματος ενυδατωμένα, προλαμβάνοντας έτσι την πρόωρη γήρανση. Συμβάλλει στην αντιθρόμβωση των αρτηριών!!!!

Πηγές Ω-3: ο λιναρόσπορος, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ. σπανάκι), τα καρύδια, τα αμύγδαλα, ο κολοκυθόσπορος, το tofu (τυρί από γάλα σόγιας), τα φύκια , το φυτοπλαγκτόν, ο σολωμός, το σκουμπρί, ο φρέσκος τόνος, οι σαρδέλες, το χέλι, η πέστροφα, και η ρέγγα.



!ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ!



Αγγελική Πιτίδη - Τριανταφύλλου

Ιατρός Μικροβιολόγος
Αν. Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Αθηνών
Δημοτική Σύμβουλος Κηφισιάς, Νέας Ερυθραίας, Εκάλης
Πρόεδρος κέντρου Πρόληψης Εξαρτησιογόνων Ουσιών "ΠΡΟΝΟΗ"
Πρόεδρος Α' ΚΑΠΗ Κηφισιάς

Πηγή: .atriantafyllou.gr