

Ποιες τροφές μας... γερνάνε;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η διατροφή μας μπορεί να καθορίσει κατά πολύ το αν η ηλικία μας συμβαδίζει με την όψη μας.

Και οι λάθος επιλογές μπορούν να μας προσθέσουν χρόνια.

Έχετε παρατηρήσει ότι το δέρμα σας το αισθάνεστε διαφορετικό μετά από κραιπάλες φαγητού ή ποτού; Δυστυχώς, όπως ο σωστός ύπνος μπορεί να μας χαρίσει τρυφερή και λαμπερή επιδερμίδα, άλλο τόσο εύκολα η κακή διατροφή μπορεί να μας την πάρει πίσω και να μας προσθέσει και 2-3 χρόνια κούρασης στο πρόσωπο.

Για να μην είμαστε υπερβολικοί, μια δυο ατασθαλίες στη διατροφή αραιά και πού δεν πρόκειται να σας στερήσουν τη φρεσκάδα σας. Μια φτωχή διατροφή, όμως, που συνεχίζεται ακατάπαυστα, εγγυημένα θα κάνει το δέρμα σας και τα δόντια σας να δείχνουν χειρότερα απ' ό,τι θα έπρεπε.

Αν, όμως, ξέρατε ποιες τροφές μπορούν να σας... γεράσουν, δεν θα τις αποφεύγατε;

Γλυκά: πάντα με μέτρο

Όταν τρώμε περισσότερη ζάχαρη από αυτή που μπορούν να επεξεργαστούν τα κύτταρά μας, τότε τα μόρια της υπερβάλλουσας ποσότητας μπερδεύονται με

πρωτεΐνες και δημιουργείται μια κατάσταση ονομαζόμενη «Τελικό Προϊόν Προχωρημένης Γλυκοζυλίωσης» ή AGEs (Advanced Glycation End Products) -σχετιζόμενο με την ηλικία, ακόμη και στον τίτλο. Σε τελικό επίπεδο, το AGEs μπορεί να βλάψει το κολλαγόνο της επιδερμίδας σας και το σφιχτό και νεανικό δέρμα σιγά-σιγά να σας αποχαιρετήσει. Συν του ότι, τα πολλά γλυκά προκαλούν φθορά και αποχρωματισμό και στα δόντια σας. Φροντίστε όποτε τρώτε κάτι γλυκό, να ξεπλένετε πάντα το στόμα σας με νερό.

Αλκοόλ: μην παρασύρεστε

Υγιές συκώτι σημαίνει και υγιές δέρμα. Όταν το συκώτι λειτουργεί σωστά, οι τοξίνες που θα μπορούσαν να επηρεάσουν το δέρμα σας αποβάλλονται από τον οργανισμό. Αν, όμως, συσσωρεύονται σε αυτό, τότε δεν διασπώνται σωστά και το δέρμα εμφανίζει διάφορα προβλήματα, από ακμή μέχρι ρυτίδες. Πέραν αυτού, το αλκοόλ αφυδατώνει, επηρεάζει τον ύπνο και συνολικά κουράζει τον οργανισμό και την όψη σας. Μείνετε στο 1 ποτηράκι κρασί την ημέρα και μην παρασύρεστε σε καταστάσεις που εκτός από χρόνια θα σας προσθέσουν και πονοκέφαλο.

Ξεροψημένο κρέας: ένοχο και για σοβαρές παθήσεις

Η μαύρη κρούστα στο μπιφτέκι σας, όταν το ζητάτε καλοψημένο, μπορεί να περιέχει προ-φλεγμονώδεις υδρογονάνθρακες, οι οποίοι διασπούν το κολλαγόνο στο δέρμα σας, ενώ το πολύ ψημένο έως καρβουνιασμένο κρέας έχει ήδη συνδεθεί από έρευνα, με τον καρκίνο στο πάγκρεας. Προτιμήστε να αφαιρείτε κάθε φορά την ξεροψημένη επιφάνεια στο κρέας σας, ξύνοντάς την με ένα μαχαίρι.

Αλμυρές τροφές: νόστιμες αλλά ένοχες

Μπορεί εσείς να μην προσθέτετε αλάτι στη μαγειρική σας, αυτό, όμως, δεν σας εξασφαλίζει τη χαμηλή πρόσληψή του από τη διατροφή σας, αφού πολλές κονσέρβες ή το φαγητό που τρώτε έξω, μπορεί να υπερβάλλει σε αυτό. Όταν καταναλώνετε παραπάνω απ' όσο πρέπει, προκαλείται κατακράτηση υγρών και αυτό μπορεί μελλοντικά να κάνει το πρόσωπό σας να δείχνει λίγο πιο πρησμένο από το φυσιολογικό. Εξασφαλίστε ότι στο φαγητό που παραγγέλλετε το αλάτι θα είναι περιορισμένο και φυσικά προσέξτε τη χρήση του και στη μαγειρική σας.

Επεξεργασμένα κρέατα: αποχαιρετήστε το μπέικον

Εκτός από το μπέικον, αποχαιρετήστε και τα λουκάνικα, τα ζαμπόν και τα αλλαντικά, καθώς πολλά από αυτά τα κρέατα περιέχουν διάφορα συντηρητικά που πυροδοτούν φλεγμονές στην επιδερμίδα και επιταχύνουν τη διαδικασία της γήρανσης. Προσθέστε και το ότι τα περισσότερα από αυτά τα κρέατα έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι και φροντίστε να τα ελαχιστοποιήσετε στη διατροφή σας, όσο είναι νωρίς.

Πικάντικες τροφές: καίνε... μέσα κι έξω

Άσχημα τα νέα για τους λάτρεις των καυτερών, καθώς οι πικάντικες τροφές κάνουν κακό στο δέρμα με τάση για ροδόχρους ακμή (ερυθρότητα του προσώπου και μερικές φορές οίδημα), ενώ υπάρχει αναφορά και για επιπτώσεις κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης. Ο λόγος είναι ότι τα αιμοφόρα αγγεία του δέρματος είναι πιο αντιδραστικά μετά από τέτοιες τροφές και επειδή τα καυτερά φαγητά τα φουσκώνουν, το δέρμα μετά μπορεί να εμφανίζει περισσότερες ατέλειες. Μην ανησυχείτε, όμως, για το μεξικάνικο που φάγατε πριν ένα μήνα. Αυτού του είδους επιδράσεις των καυτερών φαγητών πραγματοποιούνται μόνο όταν καταναλώνονται σε συστηματική βάση.

Καφεΐνη: αφυδατώνει και θαμπώνει το δέρμα

Όπως κάθε άλλο διουρητικό, η καφεΐνη κάνει τον οργανισμό μας να αποβάλλει υγρά, αφαιρώντας του την υγρασία που χρειάζεται, κάτι που έχει αντίκτυπο και στην επιδερμίδα. Οτιδήποτε μας αφυδατώνει, αφυδατώνει και το δέρμα μας και το κάνει να φαίνεται θαμπό και γερασμένο. Τα καλά νέα είναι ότι πίνοντας νερό και εφαρμόζοντας ενυδατική κρέμα (κατά προτίμηση με υαλουρονικό οξύ), η επιδερμίδα σας μπορεί και πάλι να ισορροπήσει.

Πηγή: clickatlife.gr