

Καλά λιπαρά για καλά γεράματα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα αποτελέσματα μελετών έχουν δείξει ότι η ικανότητα μνήμης και συλλογισμού αρχίζει να φθίνει σταδιακά μετά την ηλικία των 45.

Στη διαδικασία γήρανσης του ανθρώπινου σώματος συμβάλλουν πολλοί παράγοντες, όπως το οξειδωτικό στρες, η βράχυνση των τελομερών (το DNA στο τέλος των χρωμοσωμάτων), η ηλικία, η γενετική και ο τρόπος ζωής.

Η σωστή διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στον έλεγχο της γήρανσης. Ειδικά τα καλά λιπαρά, προμηθεύουν τον οργανισμό με τα απαραίτητα λιπαρά οξέα που το σώμα δεν είναι σε θέση να παράγει μόνο του και τα οποία είναι εξαιρετικά σημαντικά για την πρόληψη της γήρανσης.

Τα τρόφιμα με καλά λιπαρά παρέχουν επίσης τις λιποδιαλυτές βιταμίνες A, D, E και K σε όλο το σώμα, οι οποίες είναι απαραίτητες θρεπτικές ουσίες για τα κύτταρα του δέρματος και κατ' επέκταση για μια υγιή επιδερμίδα.

Συμπεριλαμβάνοντας τακτικά αλλά με μέτρο –λόγω θερμίδων – στη διατροφή σας τα ακόλουθα λίπη και έλαια, θα αποφύγετε την πρόωρη γήρανση και θα έχετε απεριόριστη ενέργεια.

Λιπαρά ψάρια

Είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία συμβάλλουν στη διατήρηση υγιών επιπέδων της χοληστερόλης, των τριγλυκεριδίων, της πίεσης του αίματος και των αιμοφόρων αγγείων. Ψάρια πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα είναι ο σολομός, ο τόνος, το σκουμπρί, οι σαρδέλες, η ρέγκα και η τσιπούρα.

Λινέλαιο

Είναι επίσης πλούσιο σε ω-3 λιπαρά οξέα και αποτελείται από 57% α-λινολενικό οξύ. Καμία άλλη φυτική πηγή δεν περιέχει τόσο μεγάλη ποσότητα α-λινολενικού οξέος. Μάλιστα, το λινέλαιο που παράγεται με τη μέθοδο της ψυχρής πίεσης από λιναρόσπορο, έχει 56% περιεκτικότητα σε ω-3 και 16% σε ω-6 λιπαρά οξέα.

Λάδι καρύδας

Το παρθένο λάδι καρύδας είναι πολύ πλούσιο σε αντιοξειδωτικά στοιχεία, που διεισδύουν στις βαθύτερες στιβάδες της επιδερμίδας, προστατεύοντας το δέρμα από τη δημιουργία ελεύθερων ριζών. Η μόνη προϋπόθεση είναι να είναι βιολογικό λάδι καρύδας ανεπεξέργαστο, παρθένο, ψυχρής έκθλιψης.

Ελαιόλαδο

Το οφέλη του ελαιολάδου για την υγεία και την ομορφιά είναι γνωστά από αρχαιολόγων χρόνων. Το ελαιόλαδο περιέχει υψηλά επίπεδα μονοακόρεστων λιπαρών οξέων και αντιοξειδωτικών που έχουν αντιφλεγμονώδη επίδραση στον οργανισμό. Είναι μια εξαιρετική πηγή βιταμίνης E, η οποία είναι ένα από τα πιο ισχυρά αντιοξειδωτικά για την εξουδετέρωση των ελεύθερων ριζών και την αποτροπή της πρόωρης γήρανσης. Το καλύτερο ελαιόλαδο για κατανάλωση είναι το έξτρα παρθένο ψυχρής έκθλιψης.

Λάδι αβοκάντο

Το λάδι αβοκάντο έχει ιδιαίτερα υψηλή περιεκτικότητα σε β-καροτένιο, λουτεΐνη, βιταμίνες B6, C, E, K, σελήνιο, ψευδάργυρο, φυλλικό οξύ, κάλιο, γλουταθειόνη. Επίσης, το αβοκάντο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λίπη, ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα, προσφέροντας στον οργανισμό σημαντικά οφέλη.

Πηγή: onmed.gr