21 Οκτωβρίου 2013

Ποιες τροφές βοηθούν τη μνήμη, την καρδιά και έχουν αντιγηραντική δράση

Ποιος δεν αποζητά ισχυρότερη υγεία, μακροημέρευση, νιότη και φρεσκάδα ακόμη και σε προχωρημένη ηλικία;

Το omorfamystika.gr σας προτείνει ποιες τροφές πρέπει να τρώτε, εάν θέλετε να ζήσετε περισσότερο, να έχετε καλύτερη μνήμη και πιο γερή καρδιά:

1.Μήλα για να φτάσετε μέχρι τα 100!
Ένα μήλο την ημέρα κάνει πέρα... τη χοληστερίνη, την πίεση, την υπεργλυκαιμία, τις καρδιοπάθειες, την όρεξη, τον καρκίνο, τους ιούς... και κατά συνέπεια το γιατρό!’ Τα μήλα είναι γεμάτα από πολυφαινόλες, φυτικές ουσίες οι οποίες προστατεύουν τα κύτταρα. Οι ουσίες αυτές αυξάνουν τη διάρκεια ζωής των κυττάρων κατά 10% και εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες οι οποίες βλάπτουν το DNA και επιταχύνουν τη γήρανση του οργανισμού.

2. Σολωμός και τόνος για την άνοια
Η κατανάλωση τροφών που περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα συνδέεται με καλύτερη μνήμη και γενικότερα με βελτιωμένη νοητική λειτουργία, σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύονται στο επιστημονικό έντυπο Neurology. Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που βρίσκονται στο σολομό, στην πέστροφα και στις κονσέρβες τόνου βοηθούν ώστε να προληφθούν βλάβες στον εγκέφαλο, οι οποίες προκαλούνται από ένα γονίδιο το οποίο αυξάνει τον κίνδυνο της άνοιας. Ένα ψάρι την εβδομάδα απομακρύνει την γεροντική άνοια σύμφωνα με μελέτη από ερευνητές του πανεπιστημίου του Σικάγου η οποία κατέδειξε ότι τα άτομα που κατανάλωναν ψάρι

μια ή περισσότερες φορές την εβδομάδα, ο ρυθμός απώλειας των διανοητικών ικανοτήτων τους (η οποία παρατηρείται με το πέρασμα του χρόνου) μειώθηκε κατά 10%-13%.

3. Καρύδια πεκάν για πιο γερή καρδιά
Οι ξηροί καρποί πεκάν έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες που συνεισφέρουν στην υγεία της καρδιάς και καταπολεμούν ορισμένες ασθένειες, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση Journal of Nutrition. Σύμφωνα με την μελέτη του Πανεπιστημίου Loma Linda των ΗΠΑ, τα πεκάν περιέχουν διάφορες ποικιλίες της βιταμίνης Ε, που είναι ισχυρό αντιοξειδωτικό. Η κατανάλωσή τους βοηθάει στη ρύθμιση της κακής χοληστερόλης, και καταπολεμά την φλεγμονή των τοιχωμάτων των αρτηριών. Οι ερευνητές αναφέρουν ότι η διατροφή που περιλαμβάνει καθημερινή κατανάλωση αυτών των ξηρών καρπών, μπορεί να μειώσει τα επίπεδα χοληστερόλης έως 12%.Αυτός ο νόστιμος ξηρός καρπός είναι πλούσιος σε γ-τοκοφερόλες αλλά και βιταμίνη Ε που βοηθά ώστε να κρατηθεί χαμηλά η LDL χοληστερόλη και να αποφευχθεί η απόφραξη των αρτηριών σας με αθηρωματική πλάκα. Διακόσια γραμμ. ημερησίως αρκούν για να πάρετε όλα τα ωφέλιμα στοιχεία.

Το μυστικό

Θα έχετε ακούσει για τον Νομπελίστα Dr Menchikof, που μέσω των ερευνών του μας υπέδειξε τα προιόντα γάλακτος που έχουν υποστεί ζύμωση ως μυστικό μακροζωίας. Οι προβιοτικές τροφές είναι το γιαούρτι και το κεφίρ. Καταναλώνετε ένα την ημέρα για να καταπολεμήσετε τη γήρανση.

Πηγή: iefimerida.gr