

Ανακαλύψτε τις τροφές και τα ροφήματα της μακροζωίας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όλοι αναζητούν φυσικούς τρόπους για να διατηρήσουν τη νεότητα και την καλή τους υγεία.

Και η διατροφή μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό σύμμαχο σε αυτή την προσπάθεια. Άλλωστε όπως μας λένε οι ειδικοί, ο τρόπος που τρώμε μπορεί να βελτιώσει τον τρόπο που γερνάμε. Και μια σωστή διατροφή μπορεί να καθυστερήσει τη γήρανση, ενισχύοντας τους εσωτερικούς μηχανισμούς άμυνας του οργανισμού.

Ο κυριότερος από αυτούς είναι τα αντιοξειδωτικά του συστήματα, οι αντιοξειδωτικές ουσίες, με κυριότερες από αυτές διάφορα καροτενοειδή όπως το β-καροτένιο, η λουτεΐνη, το λυκοπένιο, η βιταμίνη C, η βιταμίνη E, το σελήνιο, τα διάφορα φλαβονοειδή, χλωρογενικά οξέα που βρίσκουμε κυρίως στον καφέ κ.α..

Τί θα πρέπει λοιπόν να περιλαμβάνει μια αντιγηραντική διατροφή;

- Σίγουρα πολλά φρούτα και λαχανικά.
- Ελαιόλαδο.

- Πολλά αρωματικά στο φαγητό μας.
- Ξηρούς καρπούς όπως τα καρύδια
- Ροφήματα όπως ο καφές.

Ο καφές αποτελεί τα τελευταία χρόνια αντικείμενο έντονου ερευνητικού ενδιαφέροντος, λόγω των σημαντικών επιδράσεων του στην καλή μας υγεία. Μία από τις σημαντικότερες ανακαλύψεις που έγιναν τελευταία σχετικά με τον καφέ είναι η παρουσία σε αυτών ουσιών με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Κυριότερες από αυτές είναι τα χλωρογενικά οξέα.

Τα ισχυρά αυτά αντιοξειδωτικά συστατικά φαίνεται σήμερα από πολλές μελέτες ότι σχετίζονται με σημαντικά οφέλη για την υγείας μας. Οι ειδικοί τονίζουν μάλιστα ότι ένα φλιτζάνι για παράδειγμα ελληνικού ή στιγμιαίου καφέ, έχει ισχυρότερο αντιοξειδωτικό περιεχόμενο ακόμη και από ροφήματα που θεωρούνται κατεξοχήν αντιοξειδωτικά, όπως για παράδειγμα το πράσινο τσάι (στην αντίστοιχη ποσότητα).

- Για γλυκό μαύρη σοκολάτα ή χαλβά από ταχίνι.

Κι αν θέλετε να πιείτε λίγο αλκοόλ επιλέξτε κόκκινο κρασί, πάντα με μέτρο.

Πηγή: neadiatrofis.gr