20 Ιανουαρίου 2016

Θέλετε να πιάσετε τα 100; Δείτε τι πρέπει να τρώτε

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Αν θέλετε να ζήσετε πολλά και καλά χρόνια, σίγουρα θα πρέπει να εξετάσετε τι και πόσο προσθέτετε στο πιάτο σας. Η Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος Αναστασία Κόκκαλη, εξηγεί τι πρέπει να έχουμε υπόψη, για να φτάσουμε να σβήνουμε όσο το δυνατόν περισσότερα κεράκια.

Δεν είναι λίγες οι έρευνες που υποδεικνύουν την θετική επίδραση που έχει η **ισορροπημένη διατροφή με λίγες θερμίδες** στη μακροβιότητα. Χαρακτηριστική είναι, μάλιστα, η ρήση: «όσο λιγότερο τρως, τόσο πιο πολύ θα ζήσεις!»

Βασικό γνώρισμα των λαών της περιοχής της Μεσογείου είναι ότι ζουν πολλά χρόνια. Οι επιστήμονες, λοιπόν, οδηγήθηκαν σε πολλές μελέτες προκειμένου να αναγνωρίσουν τους παράγοντες που συμβάλλουν στην καλή υγεία, αλλά και μακροβιότητα αυτών των λαών.

Η **παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή** που βασίζεται στο ελαιόλαδο (ιδιαίτερα το ελληνικό) στα ψάρια, στα γαλακτοκομικά προϊόντα και στα όσπρια αποτελεί το

διαβατήριο για χρόνια πολλά. Σε συνδυασμό πάντα με **καθημερινή άσκηση**, τουλάχιστον 30 λεπτά/μέρα και διακοπή του καπνίσματος, βοηθούμε το σώμα μας να αντέξει καλύτερα το άγχος της καθημερινότητας και φυσικά να νοσεί λιγότερο.

Καταναλώστε ρεσβερατρόλη

Ένα υποψήφιο συστατικό ως «ελιξήριο της νιότης» είναι η **ρεσβερατρόλη**, ένα αντιοξειδωτικό που υπάρχει στο **κόκκινο κρασί.** Γνωρίζουμε, λοιπόν ότι η ρεσβερατρόλη, όχι μόνο προστατεύει την καρδιά και έχει και αντικαρκινική δράση, αλλά συμβάλλει και στην επιμήκυνση της ζωής. Οι ποικιλίες των κρασιών που έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε ρεσβερατρόλη είναι το **ξινόμαυρο, το Pinot Noir, το Αγιωργίτικο, το Κοτσιφάλι και η Μανδηλαριά**. Το κόκκινο κρασί έχει 0,1-14,3 mg/lt ρεσβερατρόλης και αντίστοιχα το λευκό 0,1-2,1 mg/lt. Άλλες τροφές πλούσιες σε ρεσβερατρόλη είναι ο χυμός από **βατόμουρα** (0,2 mg/lt), τα **μούρα** (0,59 mg/kg), ο χυμός **κόκκινων σταφυλιών** (0,5 mg/lt), τα **σταφύλια** (0,1–3,54 mg/kg), τα **φιστίκια** (0,02-5,1 mg/kg) και το **φυστικοβούτυρο** (0,65 mg/kg).

Πείτε «ναι» στην άλφα-καροτίνη

Επίσης, η άλφα–καροτίνη είναι μία ισχυρή **αντιοξειδωτική ουσία**, η οποία έχει αντικαρκινική δράση και παράλληλα προστατεύει την καρδιά. Φροντίστε, λοιπόν να τρώτε **καρότα, κολοκύθια, γλυκοπατάτες, μάνγκο, πεπόνι και ακτινίδια** αρκετά συχνά, ώστε να προσλαμβάνετε αρκετή ποσότητα από την άλφα–καροτίνη.

Αντιοξειδωτικά κάθε μέρα

Μία διατροφή πλούσια σε αντιοξειδωτικές τροφές, επίσης συμβάλλει στην διατήρηση της νεότητας, Τα 10 πιο πλούσια σε αντιοξειδωτικά συστατικά τρόφιμα είναι: **κανέλα, ξηρά δαμάσκηνα, ρόδια, βατόμουρα, φράουλες, σπανάκι, λαχανάκια Βρυξελλών, μπρόκολο, πορτοκάλι, κακάο** και φυσικά μην παραλείπετε και το πράσινο τσάι.

Τι τρώνε οι υπερήλικες του κόσμου;

Η Ικαρία, μαζί με την Σαρδηνία της Ιταλίας και την Οκινάουα της Ιαπωνίας, είναι οι περιοχές του κόσμου με τα υψηλότερα ποσοστά υπερήλικων παγκοσμίως. Στην Ικαρία λοιπόν, χρησιμοποιούν **καθημερινά ελαιόλαδο**, τρώνε πολύ συχνά **ψάρια,** ξεκουράζονται το μεσημέρι και πίνουν **1-2 φλιτζάνια καφέ** καθημερινά. Ακολουθούν δηλαδή έναν τρόπο ζωής που θωρακίζει την καρδιά, καταπολεμά την κατάθλιψη και συρρικνώνει το άγχος, στοιχεία τα οποία συμβάλλουν στην μακροζωία.

Η μακροζωία **δεν απονέμεται, αλλά κερδίζεται** με μέθοδο και καλές συνήθειες που διαρκούν μια ζωή. Φαίνεται πως η χαλαρή διάθεση, η λιτή διατροφή και το περπάτημα βοηθούν στη μακροβιότητα. Και όπως λένε και οι υπεραιωνόβιοι κάτοικοι της Ιαπωνίας «Φάε, αλλά άσε και ένα κενό στο στομάχι σου».

Αναστασία Κόκκαλη

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος,

Αριστοτέλους 8 Θεσσαλονίκη 2310 224627, email: anastasiakokkali@hotmail.com,

http://kokkali.blogspot.gr/

Πηγή: clickatlife.gr