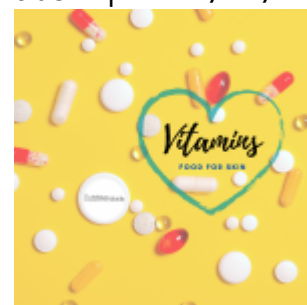


# به سراغ مواد مغذی ضد پیری بروید

written by ravabet | ۱۴۰۰/۰۴/۲۳



خبر خوش اینجاست که **مواد مغذی** و آنتی‌اکسیدان‌هایی وجود دارند که می‌توانند با فرآیندهای پیرشدن مقابله کنند.

به گزارش مجله بی غذا و دارو به نقل از Prevention، چه موضوع دیدن یک موی سفید در آینه باشد و چه چین و چروک‌های دور چشم، فهمیدن این که دارید پیر می‌شود، می‌تواند غم‌انگیز باشد. بسیاری از مردم وقتی که به این موضوع می‌رسند، پول زیادی را خرج **آرایشگاه** و کرم‌های ضد چروک می‌کنند. اما شما اگر به دنبال چیزی هستید که واقعا تاثیر داشته باشد، به توصیه متخصصان پوست گوش کنید و به سراغ مواد مغذی ضد **پیری** بروید.

مشخص شده که برخی مواد مغذی طول تلومر را افزایش می‌دهند. تلومرها سرپوشه‌های کوچکی در انتهای رشته‌های دی‌ان‌ای هستند که با پیری نسبت دارند. همچنان که پیر می‌شویم، تلومرهای محافظ کوتاه‌تر می‌شوند و **دی‌ان‌ای** به خوبی سابق تولید نمی‌شود. این فرآیند منجر به شکست **سلول‌ها** شده که معنای پیری است.

یکی از فرآیندهای دیگری که موجب کوتاه‌شدن تلومر می‌شود، فشار اکسیداتیو است. در این فرآیند مولکول‌های بی‌ثبات به ساختارهای سلولی نظیر تلومر آسیب می‌زنند. با بالارفتن سن، بدن توانایی خود را در خنثی‌کردن مولکول‌های بی‌ثبات از دست می‌دهد.

تلومر شما شاخص طول عمر شماست. هر چقدر تلومر کوتاه‌تر شود، وقت کمتری برایتان باقی مانده است. اما خبر خوش اینجاست که مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌هایی وجود دارند که می‌توانند با این فرآیندهای پیرشدن مقابله کنند و حتی ممکن است بتوانند طول تلومرهای شما را افزایش دهند.

## ویتامین‌های C ، A ، و D



این ویتامین‌ها به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند و عملکرد سالم پوست و سایر ارگان‌ها را تقویت می‌کنند.

ویتامین A مولکول‌های سرگردان اکسیژن را شکار و خنثی می‌کند. این ویتامین همچنین سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند که با بالارفتن سن اهمیت بسزایی می‌یابد. منابع غذایی حاوی این ویتامین شامل گوشت، مرغ، تخم مرغ و میوه و صیفی‌جات رنگ روشن نظیر پرتقال، هویج و گوجه می‌شود. سعی کنید در روز دو وعده از این مواد غذایی بخورید تا ویتامین A بدن‌تان تامین شود.

ویتامین C که به‌وفور در مرکبات وجود دارد، برای تولید و حفظ کلاژن ضروری است. کلاژن عامل خاصیت ارتجاعی و جوانی پوست است.

ویتامین D نیز از پیرشدن پوست جلوگیری می‌کند. برای تامین ویتامین D بدن می‌توانید از لبنیات و مواد غذایی غنی شده با ویتامین D یا [مکمل](#) استفاده کنید.

## اسیدهای چرب امگا ۳

این چربی‌های عجیب‌انگیز از چند راه می‌تواند در سلامتی ما تقویت کند؛ از کاهش خطر بیماری قلبی و عروقی و التهاب گرفته تا بهبود سلامتی پوست و جلوگیری از درد مفاصل. پژوهشگران دانشگاه اوهایو دریافته‌اند که امگا ۳ به حفظ طول تلومرها در افراد میان‌سال و سالخورده کمک می‌کند. خوردن دو بار ماهی در هفته فواید بسیاری از نظر قلبی و عروقی دارد. اگر ماهی دوست ندارید، در آجیل (به خصوص مغز گردو)، روغن‌های سبزیجات و تخم مرغ‌های غنی‌شده هم می‌توانید امگا ۳ پیدا کنید.

## پلی‌فنول‌ها

پلی‌فنول‌ها همچون ویتامین‌های C، A و D آنتی‌اکسیدان‌هایی قوی هستند. پلی‌فنول‌ها به مقدار فراوان در چای سبز و سفید و همین‌طور انگور، دانه انگور و دانه کاکائو یافت می‌شوند.

## زردچوبه

شاید شنیده باشید که زردچوبه خاصیت ضد سرطانی دارد. پژوهشگران دریافته‌اند که کارکامین (که مزه فلفلی زردچوبه و بوی خردلی آن را تولید می‌کند) می‌تواند مانع رشد ملانوما و انواع دیگر سرطان شود. کارکامین همچنین باعث کاهش التهاب در بدن می‌شود.

## منیزیم



این ماده معدنی، نقشی کلیدی در ۳۰۰ فرآیند حیاتی بدن ایفا می‌کند. منیزیم به

ماهیهها استراحت داده و سیستم عصبی را آرام می‌کند و از این طریق به ما در خوابیدن کمک می‌کند. این ماده همچنین برای تنظیم ریتم ضربان قلب، فشار خون، سنتز پروتئین، تشکیل استخوان و کنترل قند خون اهمیت دارد.

این ماده همچنین با کمک به تقویت یکپارچگی و ترمیم دی‌ان‌ای و همچنین با کاهش فشار اکسیداتیو و التهاب ممکن است بتواند به افزایش طول تلومر کمک کند. شما به صورت روزانه به ۴۰۰ میلی‌گرم منیزیم نیاز دارید. برای دریافت میزان کافی از این ماده، گیاهان سبز تیره برگدار، آجیل، تخم‌ها، لوبیا، ماهی و غلات درسته را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید.

## CoQ10



این [آنزیم](#) نقشی حیاتی در تولید انرژی برای سلول‌های ما ایفا می‌کند. بدن از CoQ10 استفاده می‌کند تا مولکولی به نام آدنوسین تریفوسفات تولید کند که سوخت مرکز تولید انرژی سلول‌ها، یعنی میتوکندری، را تامین می‌کند. همزمان با پیرشدن، تولید CoQ10 در بدن کاهش یافته و نتیجه ناخوشایند این موضوع آن است که سلول‌هایمان دیگر کارایی گذشته را ندارند. CoQ10 مورد نیاز بدن را می‌توان از طریق خوردن گوشت قرمز، ساردین، ماهی خالمخالی و جگر تامین کرد. گیاهخواران با خوردن اسفناج و کلم بروکلی این ماده را وارد بدن خود کنند.»