۸ ماده غذایی حاوی ریزمغذی‌های مفید با خاصیت «ضد پیری»

19 اردیبهشت 1402

«کارشناسان فهرستی از مواد غذایی را نام بردند که به مهار روند پیری و بهبود سلامتی کمک می‌کند. این فهرست شامل **1-شکلات تیره**، سرشار از فلاونوئیدها و آنتی‌اکسیدان‌هاست که تأثیر خوبی در وضعیت پوست دارند، **2-چای سبز** حاوی پلی‌فنول‌ها و کلاژن که اصلی‌ترین ماده در ساختار پوست است، همچنین **3-قهوه** می‌تواند بر وضعیت بدن تأثیر مثبت بگذارد.

در این مقاله آمده است: «بر اساس تحقیقات اخیر انستیتوی ملی سرطان آمریکا، ترکیبات فعال بیولوژیکی موجود در قهوه می‌توانند به پوست شما در مقابل ملانوما کمک کنند.» با این حال نوع نوشیدنی اهمیت زیادی دارد. قهوه فیلتر شده می‌تواند احتمال ملانوم بدخیم را کاهش دهد اما این در مورد قهوه فوری یا دم کرده صدق نمی‌کند.

همچنین کسانی که می‌خواهند جوانی خود را حفظ کنند باید به**4- آووکادو، 5-گوجه‌فرنگی، 6-زغال اخته و7- هندوانه** توجه کنند. اولی سرشار از فیبر، پتاسیم و اسیدهای چرب است. گوجه فرنگی همچنین حاوی لیکوپن زیادی است که برای جلوگیری از سرطان پروستات و بیماری‌های قلبی مفید است و می‌تواند خطر سکته مغزی را کاهش دهد.

همچنین مقادیر زیاد ویتامین موجود در زغال اخته می‌تواند پوست را نرم‌تر و حتی آن را روشن‌تر کند. کارشناسان در ضمن توصیه می‌کنند **8-ماهی** را به رژیم غذایی اضافه کنید؛ بخصوص ماهی قزل‌آلا و سالمون که سرشار از امگا ۳ هستند.»