غذاهایی که پیرتان می‌کند

5 خرداد 1402

کمتر کسی است که از تاثیر تغذیه در سلامت جسم و روح بی خبر باشد. سالم پیر شدن و کمتر تاثیر گرفتن از سن و سال هم از این قاعده مستثنا نیست؛ اگر شما هم دلتان می‌خواهد کمتر تحت تاثیر آثار افزایش سن قرار بگیرید، بهتر است تغذیه‌ای سالم و متنوع داشته باشید.

در این مطلب لیست دوازده‌گانه‌ای را در اختیارتان می‌گذاریم که با دوری از آن‌ها دیرتر و بهتر پیر می‌شوید.

غذاهای پرادویه

غذاهای تند باعث متورم شدن رگ‌های خونی و حتی شکستن آن‌ها می‌شوند که منجر به ایجاد لکه‌های بنفش روی صورت شما خواهد شد. اگر مبتلا به روزاسه هستید که در زنان بعد از یائسگی شایع است، گرمای ناشی از ادویه می‌تواند باعث تشدید آن شود. همچنین غذاهای پرادویه دمای بدن شما را بالا می‌برد، بنابراین برای خنک شدن عرق می‌کنید. هنگامی که عرق با باکتری‌های روی پوست شما مخلوط می‌شود، می‌تواند باعث ایجاد جوش و لکه شود.

مارگارین

پوست بزرگترین عضو بدن شماست و هر چیزی که می‌خورید روی آن تاثیر می‌گذارد. اکثر مارگارین‌ها، به خصوص نوع جامد، دارای چربی ترانس هستند. آن‌ها کلسترول بد شما را افزایش و نوع خوب آن را کاهش می‌دهند و در سراسر بدن شما التهاب ایجاد می‌کنند. التهاب با بیماری قلبی و سکته مغزی مرتبط است، دو وضعیتی که می‌توانند ظاهری پیر به شما بدهند.

سودا و نوشابه‌های انرژی‌زا

هر چه نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های انرژی‌زای بیشتری مصرف کنید، سلول‌های بافت‌های شما سریع‌تر پیر می‌شوند. ضمنا، آن‌ها کالری و شکر اضافه بیشتری نسبت به هر نوشیدنی دیگری دارند.این قند در ترکیب با باکتری‌های موجود در دهان، اسیدی را تشکیل می‌دهد که مینای دندان شما را از بین می‌برد و باعث پوسیدگی می‌شود. دیگر معایب آن‌ها شامل افزایش وزن و خطر بالای سکته مغزی و زوال عقل است.

غذاهای یخ‌زده

یک شام منجمد می‌تواند نیمی از سدیم یک رژیم غذایی سالم روزانه را تامین کند. وقتی بیش از حد نمک دارید، بیش از حد معمول آب می‌نوشید و کلیه‌هایتان پرکار می‌شوند. هر آب اضافی به مکان‌هایی در بدن شما منتقل می‌شود که نمک کمتری دارند، مانند صورت و دست‌ها؛ و به این ترتیب، پف‌کرده به نظر

می‌رسید.

نوشیدنی‌های الکلی

الکل آب بدن شما را کم می‌کند که تاثیر زیادی روی پوست شما می‌گذارد. حتی اگر یک لیوان بزرگ آب بنوشید، این آب دیرتر از همه به پوست می‌رسد. وقتی به‌اندازه کافی پوستتان سیراب نمی‌شود، خشک به نظر می‌رسد و نمی‌تواند از خود در برابر چین و چروک دفاع کند.

غذاهای فرآوری‌شده

گوشت‌های فرآوری‌شده، مانند بیکن، سوسیس، ژامبون و کالباس، پخته یا نمک‌زده می‌شوند تا ماندگاری بیشتری داشته باشند. سدیم و نگهدارنده‌های شیمیایی باعث التهاب می‌شوند، التهابی که می‌تواند بدن شما را از تعادل خارج کند. کمی التهاب خوب است: به بهبود سلول‌های شما کمک می‌کند، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند باعث بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت شود.

غذاهای سرخ‌شده

غذاهای سرخ‌شده، در حمامی از روغن آماده می‌شوند. این حمام رادیکال‌های آزاد یا مولکول‌های ناپایدار را تقویت می‌کند؛ رادیکال‌های آزادی که به مولکول‌های دیگر سلول‌های شما آسیب می‌رسانند و سال‌ها به سن پوست شما اضافه می‌کنند. رادیکال‌های آزاد را در غذاهای سرخ‌شده مانند سیب‌زمینی سرخ کرده، موزارلا سوخاری، دونات و... پیدا می‌کنید.

شیرینی‌جات

تنها غذاهای سرخ‌شده نیستند که به پوست شما آسیب می‌زنند. محصولات پخته‌شده مانند کلوچه‌ها و کیک‌ها هم سرشار از چربی‌های مسدود کننده عروق هستند که باعث افزایش وزن می‌شود. وجود قند بالا در این خوراکی‌ها می‌تواند باعث دیابت، فشار خون بالا و پوسیدگی دندان شود.

گوشت‌های زغالی

سرخ کردن یا کباب کردن گوشت در دمای بالا باعث ایجاد محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته می‌شود. سطوح پایین گلیکاسیون پیشرفته خوب است (بدن شما آن‌ها را تولید می‌کند)، اما مقادیر زیاد موجود در گوشت‌های زغالی باعث التهاب می‌شود، التهابی که باعث بیماری‌های قلبی و دیابت خواهد شد.

کافئین

کافئین ادرارآور است: مغز شما و نیاز شما به ادرار کردن را تحریک می‌کند. این اتفاقات می‌تواند باعث کم‌آبی بدن شود. وقتی آب کافی نداشته باشید، پوست شما ترشح سموم را متوقف می‌کند. این فرآیند شما را مستعد خشکی پوست، پسوریازیس و چین و چروک می‌کند.

شربت ذرت با فروکتوز بالا

شربت ذرت با فروکتوز بالا، شیرین کننده نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های میوه‌ای است. در میان بسیاری دیگر از معایبی که برای سلامتی دارد، یک ایراد دیگر هم دارد. توانایی بدن شما را در استفاده از مس، که به تشکیل کلاژن و الاستین کمک می‌کند و پوست شما را سالم نگه می‌دارد، دچار تداخل می‌کند. همچنین پر از کالری است و شما را در معرض خطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی قرار می‌دهد.

آگاو

اگرچه آگاو (که شهد آن به عنوان شیرین‌کننده طبیعی استفاده می‌شود) برای بدن شما بهتر از شیرین‌کننده‌های مصنوعی است، اما ۹۰ درصد آن از فروکتوز تشکیل شده است، نوعی قند که فقط در کبد شما تجزیه می‌شود. هنگامی که کبد شما بیش از حد کار می‌کند، فروکتوز را به چربی تبدیل کرده و رادیکال‌های آزاد بیشتری تولید می‌کند، ترکیباتی که به سلول‌های شما آسیب می‌رسانند و باعث پیری زودرس می‌شوند.

منبع: webmd