

نوشیدنی سالم ، یک عامل موثر بر روند پیری

سالم

13 مهر 1404

بخشی از بیماری‌ها و مشکلات سلامتی که در دوران سالمندی بروز می‌کنند ناشی از عوامل ژنتیکی هستند اما عامل مهم دیگری که در این زمینه نقش دارد، سبک زندگی ناسالم است.

خوردن غذاهای پرچرب، نداشتن تحرک کافی، مصرف مواد مخدر و نوشیدنی‌های الکلی از عادات یک زندگی ناسالم هستند که می‌توانند باعث مشکلات دوران سالمندی شوند.

برای داشتن بدنی سالم و ذهنی پویا در میانسالی و سالمندی، حفظ رژیم غذایی متعادل و فعالیت بدنی در صدر توصیه‌ها قرار دارد اما آنچه می‌نوشید هم بی‌اهمیت نیست. بسیاری از نوشیدنی‌ها که به «نوشیدنی سالم» معروف هستند، سرشار از شکرند و جز افزایش کالری کار دیگری نمی‌کنند.

در ادامه چند نوشیدنی مفید و موثر بر روند پیری سالم آورده شده است.

۱. کفیر

کفیر یک نوشیدنی لبنی تخمیری و سرشار از پروبیوتیک است و ده‌ها گونه باکتری و مخمر مفید برای سلامت روده در آن موجودند. «شلی بالز»، یک متخصص تغذیه در این باره می‌گوید: در میانسالی، سلامت روده نقش مهمی در پیشگیری از بیماری، تقویت ایمنی و حتی سلامت روان دارد. «آدیانا کاسترو»، یک متخصص دیگر نیز توصیه می‌کند کفیر ساده بخريد و روی برچسب آن به عبارت «کشت زنده و فعال» توجه کنید. او پیشنهاد می‌کند با یک چهارم فنجان (۵۹ میلی‌لیتر) در روز شروع کنید و به تدریج آن را به نصف و یک فنجان (۱۱۸ تا ۲۳۶ میلی‌لیتر) در روز برسانید.

۲. عصاره استخوان

اگر طعم شور و ملایم آب مرغ را دوست دارید، سه تا چهار فنجان عصاره استخوان را به برنامه غذایی هفتگی خود بیفزایید. کاسترو می‌گوید این نوشیدنی گرم حاوی آمینواسیدهایی مانند گلوتامین، گلیسین، پرولین، هیستیدین و آرژنین است و همچنین کلسیم، فسفر، پتاسیم، منیزیم و روی دارد که برای استحکام استخوان‌ها ضروری هستند. ژلاتین موجود در آن هم به ترمیم دیواره روده کمک می‌کند و جذب مواد مغذی را که با افزایش سن کاهش می‌یابد بهبود می‌بخشد. کلاژن موجود در عصاره استخوان همچنین به انعطاف‌پذیری پوست کمک می‌کند. هنگام خرید، سراغ محصولی بروید که دست‌کم هشت ساعت آرام پخته شده باشد، چراکه در این زمان مواد مغذی بیشتری آزاد می‌شود.

۳. دمنوش گیاهی

خواب کافی شبانه از مهم‌ترین عوامل در بهره‌مندی از سالمندی سالم است و دمنوش‌های گیاهی می‌توانند به این امر کمک کنند. این نوشیدنی‌ها سرشار از ترکیبات گیاهی مثل پلی‌فنول‌ها و فلاونوئیدها هستند که در برابر استرس اکسیداتیو از سلول‌های بدن محافظت می‌کنند. استرس اکسیداتیو روند پیری را تسریع می‌کند. کاسترو توصیه می‌کند روزانه یک فنجان دمنوش بابونه بنوشید تا آرامش بیشتر و خواب بهتری داشته باشید.

۴. قهوه

به گزارش ایندیندنت، قهوه سرشار از آنتی‌اکسیدان است و خطر ابتلا به آلزایمر و پارکینسون را کاهش می‌دهد. کاسترو می‌گوید: شواهد فزاینده نشان می‌دهد که قهوه در پیشگیری و کند کردن بیماری‌های کبدی اثر محافظتی دارد و کافئین ممکن است با تحریک آنزیم‌های کبدی، عملکرد این عضو را بهبود بخشد. او پیشنهاد می‌کند بسته به میل و تحمل فرد، روزانه دو تا چهار فنجان قهوه بنوشید و بهتر است پیش از ساعت دو بعدازظهر باشد.

شلی بالز هم توصیه می‌کند قهوه را یک ساعت قبل از وعده غذایی یا بعد از صبحانه بنوشید چون ناشتا نوشیدن قهوه ممکن است به سلامت معده آسیب برساند. توجه داشته باشید که افزودن شکر زیاد، خامه یا شربت‌های طعم‌دار فواید قهوه را از بین می‌برد.

۵. چای سبز

چای سبز که از برگ‌های گیاه «کاملیا سیننسیس» تهیه می‌شود در دمای پایین دم می‌کشد و طعم لطیفی دارد. به گفته کاسترو، چای سبز سرشار از پلی‌فنولی به نام «ئی‌جی‌سی‌جی» (EGCG) است که آنتی‌اکسیدانی قوی محسوب می‌شود و استرس اکسیداتیو و التهاب را کاهش می‌دهد که هر دو عامل موثر

بر روند پیری به شمار می‌روند. او توصیه می‌کند دو تا سه فنجان چای سبز را به مدت دو تا سه دقیقه دم کنید و پیش از ساعت دو بعدازظهر بنوشید.

۶. چای سیاه

چای سیاه هم از همان گیاه چای سبز به دست می‌آید اما در دمای بالاتر و طی چهار تا پنج دقیقه دم می‌کشد و طعمی تلخ‌تر دارد. این نوشیدنی حاوی پلی‌فنول‌هایی مثل «تئافلاوین» و «تئاروبیگین» است که مانند پروبیوتیک عمل می‌کنند و با تغذیه باکتری‌های مفید روده از سیستم ایمنی محافظت می‌کنند. کاسترو می‌گوید: نوشیدن روزانه یک تا دو فنجان چای سیاه پیش از ساعت دو بعدازظهر توصیه می‌شود تا خواب شب مختل نشود.

۷. آب

هرچند ممکن است ساده به نظر برسد اما نوشیدن آب کافی در طول روز حیاتی است. شلی بالز می‌گوید: آب اگرچه زرق‌وبرق خاصی ندارد اما بخش مهمی از بدن شماست. اگر بدن به‌خوبی آبرسانی شود به کنترل قند خون کمک می‌کند. نوشیدن آب همچنین خطر بیماری قلبی، سنگ کلیه و دیابت را کاهش می‌دهد.