

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ «ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠ' ΤΟ ΧΡΟΝΟ»



Τα γονίδια παίζουν βασικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο «αποτυπώνεται» πάνω μας το πέρασμα των χρόνων και δυστυχώς δε μπορούμε να κάνουμε κάτι για να τα αλλάξουμε. Όμως υπάρχουν κι άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν σημαντικά την αντίδραση μας στο χρόνο όπως είναι η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, το στρες, η μόλυνση του περιβάλλοντος, το κάπνισμα και η διατροφή κι αυτούς μπορούμε να τους τροποποιήσουμε.

Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή εφοδιάζει τον οργανισμό με τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την άμυνα του οργανισμού, αλλά και την εξουδετέρωση των ελεύθερων ριζών που συνδέονται με τις διαδικασίες γήρανσης.

Για να δούμε τι πρέπει να προσέξουμε στη διατροφή μας για να παραμείνουμε νέοι:

- **Καταναλώστε 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως.** Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι τροφές πλούσιες σε ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση όπως είναι οι βιταμίνες και οι φυτοχημικές ουσίες. Οι αντιοξειδωτικές ουσίες μάχονται κατά των ελεύθερων ριζών, μόρια τα οποία μπορεί να προκαλέσουν κυτταρικές βλάβες που συνδέονται με χρόνια φλεγμονή που οδηγεί στη γήρανση.

### TIPS

- Εντάξτε στη διατροφή σας φρούτα και λαχανικά με έντονο χρώμα και άρωμα καθώς έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε ουσίες με αντιοξειδωτική δράση.

- Προτιμήστε φρούτα και λαχανικά της εποχής.
- Δοκιμάστε τα κρίνα. Τα κρίνα, σύμφωνα με συγκεκριμένη ανάλυση, φάνηκε να υπερτερούν σε επίπεδο ολικής αντιοξειδωτικής ικανότητας ακόμα και από φρούτα τα οποία έχουν χαρακτηριστεί εδώ και χρόνια ως αντιοξειδωτικά «όπλα» όπως το ρόδι και τα δαμάσκηνα. Άλλη μελέτη έδειξε ότι μεταξύ διαφόρων ποικιλιών σμέουρων, βατόμουρων, φραγκοστάφυλων και κρίνων, τα κρίνα παρουσίασαν την υψηλότερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C και ανθοκυάνες (ισχυρά φυτικά αντιοξειδωτικά).
- **Επιλέξτε λιπαρά ψάρια και θαλασσινά.** Τα ω-3 λιπαρά των ψαριών και των θαλασσινών έχουν αντιφλεγμονώδη δράση και προστατεύουν τον οργανισμό. Καταναλώστε 2 φορές την εβδομάδα ψάρια όπου η μια φορά να περιλαμβάνει λιπαρό ψάρι όπως είναι ο σολομός ή οι σαρδέλες.
- **Καταναλώστε μια μικρή χούφτα ανάλατων ωμών ξηρών καρπών ημερησίως.** Οι μελέτες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν ξηρούς καρπούς ζουν περισσότερο. Οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε ακόρεστα λιπαρά, βιταμίνη E και άλλες βιταμίνες με αντιοξειδωτική δράση καθώς και φυτοχημικές ουσίες.
  - Καταναλώστε φιστίκια Αιγίνης. Τα φιστίκια Αιγίνης περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά, βιταμίνες, φυτικές ίνες, φυτικές στερόλες και ισχυρά αντιοξειδωτικά στοιχεία όπως η λουτεΐνη και οι ανθοκυανίνες. Μια χούφτα (28 γρ.) καβουρντισμένων ανάλατων φιστικιών Αιγίνης, θα μας δώσει το 16% της βιταμίνης B1 που χρειαζόμαστε καθημερινά και το 18% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σε βιταμίνη B6. Επίσης, περιέχει πολύτιμα ιχνοστοιχεία όπως ο χαλκός και το μαγγάνιο.
- **Το ελαιόλαδο πρέπει να αποτελεί τη κύρια λιπαρή ύλη στη διατροφή μας.** Το ελαιόλαδο είναι πολύ πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά, τα οποία έχουν ευεργετική δράση στον οργανισμό μας. Επίσης, είναι πλούσιο σε σκουαλένιο (μια ουσία με ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες που τη βρίσκουμε και στο συκώτι του καρχαρία), λιποδιαλυτές βιταμίνες και φαινόλες. Δύο κουταλιές της σούπας ελαιολάδου μας δίνουν το 20% της ημερήσιας συνιστώμενης πρόσληψης σε βιταμίνη E. Επίσης, μελέτες δείχνουν ότι η ελαιοκανθάλη που περιέχεται στο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο έχει τη δυνατότητα να μειώσει το ενδεχόμενο εμφάνισης της νόσου Alzheimer.
- **Καταναλώστε τσάι βουνού.** Μελέτη δείχνει ότι το τσάι του Ολύμπου συνεισφέρει αντιοξειδωτικά σε κυτταρικό επίπεδο, στον ίδιο βαθμό όπως και

το κλασικό τσάι. Το τσάι του βουνού περιέχει μοναδικές ουσίες όπως φλαβονοειδή, μονοτερπένια, διτερπένια, φαινυλοπροπάνια, ιριδοειδή, κουμαρίνες, λιγνάνες, στερόλες.

- **Μειώστε την κατανάλωση κορεσμένων και τρανς λιπαρών οξέων.** Έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση κορεσμένων και τρανς λιπαρών οξέων οδηγεί στη δημιουργία φλεγμονής στον ανθρώπινο οργανισμό. Που υπάρχουν κορεσμένα και τρανς λιπαρά οξέα; Στο junk food, τα τηγανητά γεύματα, τα αλλαντικά, τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα, σε πατατάκια και σε κάποια έτοιμα γεύματα. Προσπαθήστε να μειώσετε την κατανάλωση «κακών» λιπαρών οξέων, καταναλώστε χαμηλά σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα, αφαιρέστε τη πέτσα από τα πουλερικά καθώς και το ορατό λίπος από το κόκκινο κρέας.
- **Περιορίστε σημαντικά τη ζάχαρη.** Η ζάχαρη που προσλαμβάνουμε από τις τροφές, κυκλοφορεί στο αίμα και οδηγεί στο σχηματισμό των τελικών προϊόντων γλυκοζυλίωσης. Οι συγκεκριμένες ενώσεις διεγείρουν το ανοσολογικό σύστημα προκαλώντας φλεγμονή και βλάβες στους ιστούς που σχετίζονται με τη γήρανση. Επίσης, η γλυκοζυλίωση φαίνεται να ευθύνεται σε ποσοστό 50% για τη γήρανση του δέρματος. Μειώστε την κατανάλωση της ζάχαρης καθώς και προϊόντων με μεγάλη συγκέντρωση σε ζάχαρη όπως τα αναψυκτικά, φρουτοχυμοί, μπισκότα, γλυκά κ.α.
- **Αλκοόλ:** Μελέτες δείχνουν πως η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγεί σε επιτάχυνση της γήρανσης ενώ πιθανόν να αυξάνει και τον κίνδυνο για καρκίνο. Οι επιστήμονες εκτιμούν ότι το αλκοόλ προκαλεί στρες και φλεγμονές στις άκρες των χρωμοσωμάτων (τελομερή) οι οποίες ρυθμίζουν την διάρκεια ζωής των κυττάρων. Οι συστάσεις είναι μέχρι 1 ποτό ημερησίως για τις γυναίκες και μέχρι 2 για τους άνδρες.