

## ΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΓΗΡΑΝΣΗ



Η επιλογή διάφορων τροφών μπορεί να συμβάλει αρνητικά ή θετικά στο θέμα της γήρανσης. Διαβάστε ποιες τροφές μπορεί να σας βοηθήσουν και ποιες να σας επιβαρύνουν:

- **Φρούτα και λαχανικά.** Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι τροφές πλούσιες σε ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Αυτό σημαίνει ότι οι ουσίες αυτές μάχονται κατά των ελεύθερων ριζών, μόρια τα οποία μπορεί να προκαλέσουν κυτταρικές βλάβες που συνδέονται με χρόνια φλεγμονή που οδηγεί στη γήρανση. Καταναλώστε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών και διαλέξτε εκείνα με έντονο χρώμα και άρωμα.
- **Λιπαρά Ψάρια και θαλασσινά.** Τα ω-3 λιπαρά των ψαριών 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.
- **Ξηροί καρποί.** 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.
- **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, γλυκά κ.α.

- **Κορεσμένα λιπαρά οξέα και τρανς λιπαρά οξέα.** 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 πρόχειρο φαγητό, στα τηγανητά γεύματα, στα αλλαντικά, στα 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.

Σταματάκη Αστερία, Msc  
Msc στην Κλινική διατροφή  
δαιτολόγος - διατροφολόγος  
[www.astamataki.gr](http://www.astamataki.gr)