

Боремся со старением с помощью питания



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/boremsya-so-stareniem-s-pomoshyu-pitaniya/>

Дамы, как правило, больше боятся старения, чем мужчины. И правильно делают. Мужчина и в пятьдесят лет жених. А вот женщине в таком возрасте придется постараться, чтобы выглядеть как невеста.

В поддержании хорошего внешнего вида нам помогают тренировки и косметика. Однако нельзя забывать, что питание при этом имеет не меньшее значение. Сегодня темой нашей разговора будет питание против старения.

Самое первое, о чем я хотела бы упомянуть, так это об исключении вредных продуктов из вашего рациона. За ним следует употребление большего объема полезной пищи, борьба со стрессами и своевременное лечение болезней.

Но сегодня, как уже сказала, о питании. Как замедлить старение с помощью продуктов? И

каких именно? Пройдемся по списку.

Оливковое масло

Естественно первого отжима. Оно снижает давление, риск развития сердечных заболеваний, рака и метаболического синдрома.

Кроме того, это масло очень полезно для кожи, защищает ее от повреждений, снимает воспаление, помогает сохранить упругость

Зеленый чай

Его плюс – множество антиоксидантов в составе. Они защищают волокна коллагена от повреждений.

Жирная рыба

Благодаря содержанию в ней омега-3 кислот, кожа защищена от повреждения ультрафиолетом и воспалений. Также жирная рыбка способствует повышению увлажненности кожи и ее эластичности.

Черный шоколад

Включила его в список только из-за наличия в нем антиоксидантов. Последние повышают гладкость и гидратацию кожи. Но не увлекаемся, дамы, не увлекаемся!

Овощи

Тоже замедляют процесс старения. Они богаты необходимыми организму веществами, малокалорийны.

Льняные семена

Являются источником лигнанов и омега-3, защищают кожу от солнца, повышают ее эластичность и увлажненность.

Гранат

Также станет ответом на вопрос, как бороться со старением. Подавляет воспаление, снижает повреждения кожи, способствует выработке коллагена.

Авокадо

В нем есть практически все – и жиры, и клетчатка, и витамины с минералами. А посему авокадо несет в себе защиту для вашей кожи, помогает восстановиться поврежденным ДНК.

Томаты

Содержат ликопин, снижающий риск развития сердечно сосудистых болезней, рака, инсультов. Кроме того, постоянное употребление томатов позволяет уменьшить морщины.

Специи

Нельзя отрицать их пользу в придании блюдам вкуса, но и для нашей молодости специи тоже играют немаловажную роль. В них содержатся растительные вещества, укрепляющие здоровье, позволяющие выглядеть моложе. К примеру, корица стимулирует выработку коллагена, снижает кожные повреждения, имбирь предотвращает появление старческих пятен и т.п.

Включая все эти продукты в свой рацион, вы замедлите процессы старения. Но не стоит забывать о факторах, негативным образом отражающихся на вашей красоте. Пусть их будет как можно меньше!