

مهم ترین مواد غذایی

کنترل کننده پیری

تنظیم کننده و مترجم

دکتر رضا پوردست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه

پیری چیست

کافئین و کنترل پیری

مصرف آب و کنترل پیری

مصرف چای سبز و کنترل پیری

مصرف چغندر و کنترل پیری

گریپ فروت و کنترل پیری



پیری به طور ساده، یک روند طبیعی و غیرقابل تحمل در زندگی همه موجودات زنده است که در آن بدن به تدریج می‌شوند، ذهنی و سلولی خود را از دست می‌دهند. این تأثیر عوامل ژنتیکی، محیطی و سبک به زبان ساده: پیری یعنی بدن ما مثل یک ماشین کهنه زندگی دارد. می‌شه. سلول‌ها کمتر تقسیم می‌شن، بافت‌ها سخت‌تر ترمیم می‌شن و اندام‌ها کارایی‌شان کم می‌شه.



سالمندی یعنی وارد شدن به مرحله‌ای از زندگی که فرد یعنی وارد شدن به مرحله‌ای از زندگی که فرد تجربه، دانش و خاطرات زیادی دارد، اما ممکن است برخی از اقدامات بدنی یا ذهنی‌اش کاهش پیدا کند.

ویژگی های دوره سالمندی:

◆ جسمی:

کاهش قدرت، بینایی و شنوایی

کند شدن حرکات و واکنش‌ها

بیشتر شدن احتمال بیماریهای مزمن (مثل، فشار خون، آرتروز)

◆ روانی:

گاهی کاهش حافظه کوتاهمدت

احساس تنهایی یا افسردگی



چطور می‌تونیم دوران سالمندی سالمی داشته باشیم؟

فعالیت بدنی منظم

تغذیه مناسب

روابط اجتماعی قوی

مشارکت در فعالیت های فرهنگی یا داوطلبانه

حفظ ذهن فعال (مطالعه، نظر، بازیهای فکری)



کافئین و کنترل پیری

مصرف کافئین و رابطه‌اش با کنترل پیری موضوعیه که در سال‌های اخیر خیلی مورد توجه پژوهشگرها قرار گرفته است. کافئین و به‌ویژه قهوه (که حاوی پلی‌فنول‌هاست) آزاد کافئین و به‌ویژه قهوه (که حاوی پلی‌فنول‌هاست) ویژگی‌های آنتی‌اکسیدانی دارن. این یعنی با رادیکال‌های مبارزه آزاد می‌کنن، که همون موادی هستن که به سلول‌ها آسیب می‌زنند و باعث پیری می‌شن.



تحقیقات نشون داده که مصرف خوراکی کافئین می‌تونه خطر بیماری‌هایی مثل آلزایمر تحقیقات نشون داده که مصرف کافئین می‌تونه خطر بیماری‌هایی مثل آلزایمر و پارکینسون رو کاهش بده.

مصرف زیاد = استرس برای بدن: دوز بالای کافئین باعث افزایش کورتیزول (هورمون استرس) می‌شه، که خودش به پیری زودرس کمک می‌کند.

اختلال در خواب: خواب کافی از ستون‌های ضدپیری. کافئین زیاد مخصوصاً در عصر یا شب، می‌تونه خواب رو مختل کنه.



اضطراب یا تپش قلب: اگر حساس به کافئین باشی، ممکن است بدنت
بهش پاسخ منفی نشون بده.

مصرف 1 تا 3 فنجان قهوه در روز (یا معادل 100-300 میلی‌گرم
کافئین) برای اکثر افراد نه‌تنها بی‌ضرره، بلکه فواید زیادی برای سلامت
دارد. اما مصرف زیاد (بیش از 400 میلی‌گرم در روز) ممکن است
نتیجه‌ای برعکس بدهد.





کافنن بدن را در مقابل التهاب مزمن محافظت می کند.
همچنین نوشیدن قهوه خطر ابتلا به سرطان پوست را
کاهش می دهد. مطالعه ای که در مجله اروپایی پیشگیری
از سرطان منتشر شده است دریافت که افرادی که یک
فنجان قهوه را هر روز نوشیدند خطر ابتلا به سرطان
پوست غیر ملانوم را حدود 10 درصد کاهش دادند.

References

"Caffeine". ChemSpider. Archived from the original on 14 May 2019. Retrieved 16 November 2021.

Juliano LM, Griffiths RR (October 2004). "A critical review of caffeine withdrawal: empirical validation of symptoms and signs, incidence, severity, and associated features". *Psychopharmacology*. 176 (1): 1–29. doi:10.1007/s00213-004-2000-x. PMID 15448977. S2CID 5572188.



مصرف آب و کنترل پیری

مصرف آب و نقش آن در کنترل پیری موضوعی بسیار مهم است که گاهی کمتر از چیزی که باید بهش توجه کند می‌شه. در واقع، آب یکی از ساده‌ترین و بهترین ابزارهای ضدپیری است که همیشه در دسترسه جلوگیری از خشکی پوست و چروک‌ها آب پوست رو از درون آبرسانی میکنه. وقتی بدن کم‌آب باشه، پوست زودتر چروک می‌شه و خودش رو از دست می‌ده. هیدراته موندن باعث حفظ طراوت، شادابی و جوانی پوست می‌شه.



آب به کلیه‌ها کمک می‌کند تا سموم رو بهتر دفع کنند. باقی مانده مواد زائد در بدن، استرس اکسیداتیو رو به افزایش است که خودش یکی از اصلی‌ترین پیریه است.

قدار دقیق وزن بدن، فعالیت بدنی، دما و رژیم غذایی دارد، ولی به طور کلی: زنان: حدود ۸ لیوان (۲ لیتر) در روز

مردان: حدود ۱۰-۱۲ لیوان (۲/۵ تا ۳ لیتر) در روز و اگر چای، قهوه یا غذاهای آبدار می‌خورید، بخشی از این مقدار از طریق آن‌ها هم می‌شود.





بدن انسان بالغ حدود 65٪ آب است، بنابراین نگره داشتن بدن هیدراته برای عملکرد مناسب ارگان های مختلف مهم است، و پوست ما بزرگترین ارگان قابل مشاهده است. بدون هیدراته مناسب، پوست می تواند خشک و چروکیده شود. آب آشامیدنی همچنین به ما کمک می کند تا سموم مضر بدن را از بین ببرد و ما را تازه و جوان نگه دارد.

References

Grove JC, Gray LA, La Santa Medina N, Sivakumar N, Ahn JS, Corpuz TV, Berke JD, Kreitzer AC, Knight ZA (July 2022). "Dopamine subsystems that track internal states". *Nature*. 608 (7922): 374–380.

Bibcode:2022Natur.608..374G.

doi:10.1038/s41586-022-04954-0. PMC

9365689. PMID 35831501.



مصرف چای سبز و کنترل پیری

چای سبز یک نوشیدنی فوق العاده است که نه تنها آرامش بخش است، بلکه کلی خواص برای سلامت بدن و کنترل روند پیری دارد.

چای سبز سرشار از آنتی اکسیدان ها است که به مقابله با رادیکال های آزاد کمک می کنند این مولکول ها باعث آسیب سلولی و پیری زودرس میشوند.

تقویت سلامت پوست با کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو، چای سبز باعث حفظ سلامت پوست، کاهش چین و چروک و بهبود رنگ پوست می شه.



. افزایش متابولیسم

چای سبز سوختوساز بدن رو بالا می‌بره که کمک می‌کنه تناسب اندام

حفظ بشه - یکی از فاکتورهای مهم در جوان موندن.

. بهبود عملکرد مغز

ترکیب کافئین ملایم و ال-تئانین موجود در چای سبز تمرکز، حافظه و

آرامش ذهنی رو تقویت می‌کنه؛ پیری مغز رو کندتر می‌کنه.



چقدر چای سبز بنوشیم؟

روزانه ۲ تا ۳ فنجان چای سبز برای بهره‌مندی از خواصش عالیست.

بهبود بین وعده‌های غذایی خورده بشه تا جذب آهن رو مختل نکنه.





چای سبز غنی از آنتی اکسیدان های ضد پیری است که کمک می کند تا از افزایش چین و چروک جلوگیری شود. شما همچنین می توانید یک ماسک صورت ایجاد کنید تا پوست خود را با مخلوط کردن پودر چای سبز با چای سفیدی به دست بیاورید.

References

Khan N, Mukhtar H (2013). "Tea and health: studies in humans". Current Pharmaceutical Design (Literature Review). 19 (34): 6141–7.

**doi:10.2174/1381612811319340008. PMC 4055352.
PMID 23448443.**

**Dattner, Christine; Boussabba, Sophie (2003).
Emmanuelle Javelle (ed.). The Book of Green Tea.
Universe Books. p. 13. ISBN 978-0-7893-0853-5.**



مصرف چغندر و کنترل پیری

مصرف چغندر قند (لبو) نه تنها خوشمزه و خوشرنگه، بلکه یه بمب مواد مغذی ضدپیری هم هست! خیلی‌ها فقط به خاطر رنگ قشنگش سراغش می‌رن، ولی واقعاً خواص شگفت‌انگیزی داره که روند پیری رو کند می‌کنه.

چغندر سرشار از بتالین‌هاست (رنگدانه‌های بنفش‌متمایل به قرمز)، که آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمندی هستن. این ترکیبات با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کنن و جلوی آسیب به سلول‌ها رو می‌گیرن، یعنی مستقیماً با روند پیری می‌جنگن.



پاک‌سازی بدن و کبد چغندر یه سمزدا طبیعیه و به پاک‌سازی کبد کمک می‌کنه. وقتی کبد سالم کار کنه، پوست شفاف‌تر می‌شه و بدن بهتر با عوامل پیری مقابله می‌کنه.

افزایش جریان خون و اکسیژن‌رسانی

چغندر نیترات طبیعی داره که در بدن به نیتریک‌اکسید تبدیل می‌شه و باعث باز شدن رگ‌ها و افزایش جریان خون می‌شه. این موضوع باعث می‌شه اکسیژن بهتر به بافت‌ها و مغز برسه و روند پیری کندتر شه.



کم‌کالری، پر از فیبرچقدر فیبر داره، به هضم غذا کمک می‌کنه، قند خون رو کنترل می‌کنه و باعث می‌شه وزن متعادل بمونه - همه این‌ها مستقیماً به جوانی و طول عمر کمک می‌کنند.





چغندر غنی از نیترات های طبیعی و نیترات سالم است که خون را به لوب فرونتال مغز افزایش می دهد ، بنابراین احتمال ابتلا به زوال عقل را کاهش می دهد. آنتی اکسیدان ها در چغندر قند می توانند بدن را از رادیکال های آزاد محافظت کنند و با چین و چروک ها مبارزه می کنند.

References

"beet". def. 1 and 2. also "beet-root." Oxford English Dictionary Second Edition on CD-ROM (v. 4.0) © Oxford University Press 2009

"Beet | Description, Root, Leaf, Nutrition, & Facts". Encyclopædia Britannica. 2024-05-05. Retrieved 2024-05-17.

"Sorting Beta names". Multilingual Multiscript Plant Name Database. The University of Melbourne. Archived from the original on 2013-05-04. Retrieved 2013-04-15.



گریپ فروت و کنترل پیری

گریپ فروت

این میوه‌ی ترش و خوش طعم نه فقط واسه لاغری معروفه، بلکه یه سلاح پنهانی علیه پیری هم هست. پر از ویتامین‌ها و ترکیبات گیاهی قویه که کمک می‌کنن پوستت جوون بمونه، انرژیات بالا باشه و از بیماری‌های مرتبط با سن دور بمونید

سرشار از ویتامین سی گریپ‌فروت منبع عالی ویتامین سی هست که واسه کلاژن‌سازی پوست ضروریه. کلاژن یعنی پوست سفت‌تر، جوان‌تر، و با چین‌وچروک کمتر.



آنتی‌اکسیدان طبیعی

ترکیباتی مثل لیکوپن (به‌ویژه در نوع صورتی یا قرمز گریپ‌فروت) و فلاونوئیدها مثل نارینجین، آنتی‌اکسیدان‌هایی قوی هستند که از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کنند.

پایین آوردن التهاب و قند خون نارینجین موجود در گریپ‌فروت خواص ضد التهابی و تنظیم‌کننده‌ی قند خون دارد. این موضوع به کاهش خطر بیماری‌های مزمن مثل دیابت و مشکلات قلبی کمک می‌کند.





آب گریپ فروت

بدن ما نیاز به ویتامین سی دارد تا کلژن تولید کند که باعث افزایش انعطاف پذیری پوست شما می شود. گریپ فروت غنی از ویتامین سی است، بنابراین، نوشیدن یک لیوان آب گریپ فروت نه تنها چین و چروک را کاهش می دهد، بلکه باعث می شود که پوست شما صاف تر و جوان تر شود.

References

Morton, Julia Frances (1987). Grapefruit, *Citrus paradisi*, In: Fruits of Warm Climates. NewCROP, New Crop Resource Online Program, Center for New Crops and Plant Products, Department of Horticulture and Landscape Architecture, Purdue University. pp. 152–158. ISBN 978-0-9610184-1-2. OCLC 16947184. Archived from the original on 2000-10-06. Retrieved 2003-03-28.

