

detkityumen.ru

## Что есть, чтобы не стареть: диета молодости

Чем ближе лето, тем сильнее соблазн разом отказаться от всего, что чревато лишними килограммами. Однако ограниченный рацион может ускорить процессы преждевременного старения – не только кожу сделать менее упругой, но и снизить жизненный тонус. Как питаться, чтобы сохранить молодость, красоту и хорошее настроение, рассказывает натуропат **Селин Туати**.

Сбалансированное питание, богатое необходимыми витаминами и микроэлементами, – залог сохранения молодости. То есть голодать решительно нельзя. Но это не значит, что можно есть все подряд. Вот главные правила антиэйдж-питания.

### **ПОЛИФЕНОЛЫ ПРОТИВ ВОЗРАСТНЫХ БОЛЕЗНЕЙ**

Это естественные антиоксиданты, поэтому их часто включают в состав многих кремов против старения кожи. Кроме того, специалисты доказали их эффективность в профилактике остеопороза, сердечно-сосудистых заболеваний и других напастей.

**Где содержится?** Главные источники полифенолов – чай, шоколад, садовые ягоды, виноград, яблоки, грейпфруты.

### **НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ПРОТИВ МОРЩИН**

Они не только препятствуют окислению, но и укрепляют клеточные мембраны, запускают процессы регенерации и помогают удерживать влагу в клетках кожи. Более того, снижая уровень холестерина, препятствуют развитию атеросклероза, тормозят накопление жира, регулируя его расщепление, и борются с воспалительными процессами. Словом, употреблять их нужно регулярно.

**Где содержатся?** Больше всего их в жирной рыбе и морепродуктах. Также содержатся в любых орехах, кунжуте, семенах льна и подсолнечника. Можно использовать масла из них, предпочтительно первого холодного отжима.

### **ЖЕЛЕЗО ДЛЯ ЯСНОСТИ МЫСЛЕЙ**

Ученые Пенсильванского университета в 2007 году проверили, как уровень железа влияет на умственные способности взрослых женщин. Для этого участниц попросили пройти тесты на внимание, память и способность к обучению. Оказалось, что даже незначительный дефицит железа плохо сказывается на быстроте и правильности мышления.

**Где содержится?** В печени, кровяной колбасе, грече, яблоках, красном мясе, индейке, чечевице, белой фасоли, петрушке, черном хлебе, укропе и шпинате. Важно помнить, что растительное железо усваивается сложнее, а процесс зависит от многих факторов. Например, чашка чая уменьшает его в 4 раза, зато апельсиновый сок увеличивает вдвое.

### **ЦИНК ДЛЯ МОЛОДОЙ КОЖИ**

Этот элемент регулирует гормональный фон и уровень сахара в крови, а также участвует в обновлении кожи и синтезе коллагена. Помните, во время стресса организм активнее расходует цинк, а это запускает процессы

старения в клетках кожи.

**Где содержится?** Абсолютные чемпионы по содержанию цинка – устрицы, а из доступных всем продуктов – тыквенные семечки. Также им богаты орехи, злаки, говядина, сыр, яйца, морепродукты, свекла, малина и крыжовник.

### **ВИТАМИН С ПРОТИВ ОКИСЛИТЕЛЬНОГО СТРЕССА**

Окислительный стресс – главный враг молодости. Витамин С как раз противостоит вызывающим его свободным радикалам, а еще снижает агрессивное воздействие всевозможных токсинов и бактерий. Кстати, особенно на богатые витамином С продукты должны налегать курильщики – одна сигарета лишает организм 25 мг аскорбиновой кислоты, а это почти четверть суточной нормы.

**Где содержится?** В ягодах шиповника, черной смородине, болгарском перце, лимонах и апельсинах, зелени, чесноке. И желательно все это употреблять в сыром виде.

### **СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ ПРОТИВ УСТАЛОСТИ**

Усваиваются они медленно и минимум 4 часа поддерживают вашу работоспособность и предотвращают чувство голода. Чем старше мы становимся, тем критичнее для нас этот момент.

**Где содержится?** Включаем в рацион цельнозерновой хлеб, геркулес, макароны из твердых сортов пшеницы, бурый рис, бобы и булгур. Медленные углеводы должны поступать в организм в небольших количествах во время каждого приема пищи. Главное – не налегать на них слишком сильно.

### **БЕЛКИ ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛУ**

Всем известно, что белки – строительные элементы мышц и залог их тонуса. Но не все слышали, что их недостаток ведет к ослаблению иммунитета, проблемам с памятью и снижению работоспособности.

**Где содержатся?** В мясе, птице, рыбе, морепродуктах, твороге, сыре и яйцах. Растительные источники белка – зерновые и бобовые культуры.

### **МИКС КАЛЬЦИЯ И ВИТАМИНА D ДЛЯ ИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРЫ**

Этот тандем – секрет не только крепких костей, хороших зубов и длинных ногтей, но и стройной фигуры. Дело в том, что кальций стимулирует обмен веществ и сжигание жиров. Но без витамина D он плохо усваивается и слишком быстро выводится из организма.

**Где содержится?** Кальций ищите в молочных продуктах, сыре, яйцах и креветках. Витамин D – в сливочном масле, яичных желтках, икре и рыбьем жире. А еще лучше – чаще бывать на солнце. Ведь этот витамин вырабатывается в организме под воздействием солнечных лучей.

Об эксперте Селин Туати (Céline Touati) – натуропат и специалист по здоровому питанию Фотографии из открытых источников с сайта <https://www.psychologies.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5429/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5429/)