

autor: Asis. mr sc med. dr Tatjana Mraović, spec. higijene, dijetolog

Starenje je neizbežno, i nije mi cilj da Vas ubeđujem u suprotnu, nemoguću misiju. Ali... neizbežno ne znači, rano, brzo, prevremeno, naglašeno, starenje praćeno slabošću i hroničnim umorom. Da se to ne desi, da se i u zrelim godinama osećate ne samo duhom mladi, već da imate osmeh koji otkriva optimizam a sakriva po koju boru, - to možete. Kako? Tajna je naravno u hrani.



Starenje je prirodan proces koji pogađa sve ljude i jedina je pravda podarena svima na ravne časti. Tendencija današnjih medija je "VEČNA MLADOST"! Iskonska čovekova želja, danas bespotrebno favorizovana, sa prenaplašenim raznorodnim tretmanima, često preskupim, bolnim i mučnim, prećenim gubitkom vremena na rehabilitacije pre „javnog nastupa“. Izbori! Ako je nekome važno moje mišljenje, te izbore ne podržavam.

Dobro se osećati u svojoj koži ne znači da samo ta koža treba dobro da izgleda. Koža hoće da strada od UV zračenja i usled delovanja slobodnih radikala. No, ti radikali utiču na svaku našu ćeliju, ne samo na kožu. Dakle potrebna Vam je nega iznutra. Zato hrana koju jedemo može ukloniti nekoliko godina sa lica i tela i pomoći nam da graciozno starimo.

TELOMERE RASTU KADA SE ZDRAVO HRANITE

Stručni časopis Lancet Oncology donosi studiju koja nam otkriva uticaj preporučenih i poželjnih navika u ishrani, uz umerenu fizičku aktivnost, na naše gene, tačnije na telomere, sastavne delove svakog našeg gena.



„AGE“ MOLEKULI KOJI SE KRIJU U HRANI

Sunce, cigarete, alkohol, nespavanje, stres... ubrzavaju starenje koje se vidi i na koži. Novo saznanje je da destruktivni „Age“ molekuli koji se nalaze u hrani imaju veliki uticaj na kožu, po mišljenju dermatologa. Ishrana koja obiluje šećerima slabi kolagen u koži i formira „AGE“ molekule koji stvaraju fine linije, naduvane podočnjake i začetke bora.

Zadržavanje vode u telu otežava dobru cirkulaciju, izaziva proširene vene i pucanje kapilara, a i krvni pritisak skače. Ovi nepoželjni molekuli se nalaze i u namirnicama životinjskog porekla, a prženjem, grilovanjem na uglju, dužom termičkom obradom, pasterizacijom, dimljenjem, još više se povećava njihov broj. Crveno meso, masni fermentisani mlečni proizvodi, fast food, procesuirana hrana, trans masti, veštački zaslađivači dodatno štete.

REŠENJE JE „ANTIOKSIDANTNI FRIŽIDER“

Sve namirnice bogate antioksidansima su dobri saveznici u borbi protiv oštećenja ćelije. One sprečavaju razlaganje kolagena u koži i zapaljenske procese koji doprinose stvaranju bora. Sveže voće, posebno bobičasto obiluje vitaminom C, sveže salate od povrća sa maslinovim uljem, hrana poput paradajza bogata likopenom, obilje vlakana u mahunarkama, orašasti plodovi i masna morska riba kao i integralni hleb sa zrnavljem uz dosta vode ili limunade bez šećera, trebali bi da budu sastavni deo svakodnevnog menija.

I još jedna istina! Metabolizam sa godinama postaje usporeniji, to znači da je neophodno smanjiti unos kalorija, čak za 30% u odnosu na ono kako ste nekada jeli. Jedite često (na 2,5 do 3 sata) i jedite malo. Slobodno vreme provedite u prirodi šetajući. Družite se sa osobama vedrog duha. Čitajte samo ono što Vas opušta i mislite pozitivno.