



Еда против старения

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Проблема борьбы со старением является, пожалуй, одной из самых важных в жизни всего человечества. Поиск ее решения отражается и в новейших научных исследованиях и разработках, и в популярных народных сказках и легендах. Ведь все хотят быть молодыми. И никто не хочет стареть.

Ключевые слова: еда от старения, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Продукты против старения: виды и принципы действия

Благодаря кропотливому труду ученых, удалось доказать, что существуют продукты, которые обладают омолаживающим эффектом. Их, кстати, условно можно разделить на несколько категорий, а именно:

- Те, которые помогают организму создавать новые клетки на месте отмерших;
- Те, которые восполняют затраты энергии на жизнедеятельность;
- Те, которые провоцируют выработку ферментов для нормального функционирования всех органов и систем.

Современная медицина, в свою очередь, утверждает, что здоровый образ жизни сам по себе является залогом молодости и красоты. А ведущие диетологи, разрабатывающие новые высокоэффективные диеты, которые, если и не поворачивают время вспять, то изрядно его замедляют.

Самой популярной из них, кстати, считается средиземноморская, которая пропагандирует максимальное потребление растительной пищи. Более того, она настаивает на отказе от жиров в пользу оливкового масла и активном использовании специй и трав, которые являются естественными антиоксидантами. А начинать и заканчивать свой день, согласно ее принципам, нужно небольшим бокальчиком хорошего красного вина.

Как происходит процесс старения

Однако прежде чем приступить к корректировке своего питания и подбору оптимальных продуктов для поддержания здоровья и долголетия, важно разобраться с механизмами старения кожи.

Доказано, что они запускаются в результате действия, так называемых, свободных радикалов. Это молекулы кислорода, у которых есть свободный, «неспаренный» электрон. Этот электрон делает молекулу неустойчивой. Он заставляет ее искать себе пару – электрона, которого можно отнять у другой молекулы. Хуже всего то, что, присоединившись к новой молекуле, свободный радикал просто нарушает ее нормальное функционирование. Как результат, область разрушения увеличивается и запускается цепная реакция, которая заканчивается повреждением клеток кожи и старением.

К сожалению, этот процесс необратим, однако он поддается регулированию. Для этого достаточно ввести в свой рацион продукты, которые обладают антиоксидантными свойствами. Конечно же, это не позволит избежать старения, но замедлит его процесс наверняка!

Ни диетой единой, или как сохранить молодость грамотно

Над разработкой примерного меню, которое бы позволило приостановить течение времени, работали многие ученые. Но лишь в последние годы в США была создана таблица антиоксидантной активности продуктов, под названием **ORAC** (Oxygen Radical Absorbance Capacity). Она содержит перечень продуктов, в которых есть природные антиоксиданты. Вот основные из них:

- Корица. [1] Эксперты по долголетию утверждают, что ее можно добавлять и в пищу, и в горячительные напитки, главное, делать это регулярно.
- Сухая фасоль. [2] Подойдет красная, черная, белая или пятнистая. Причем достаточно всего полстакана бобов для того, чтобы восполнить недостаток антиоксидантов [3] в организме.
- Ягоды и фрукты. Самой полезной считается дикая черника, однако в случае ее отсутствия можно взять домашнюю. Кроме этого поможет клюква, смородина [4], малина [5], клубника [6] и земляника, яблоки «Ред Делишес», сладкие вишни [7], сливы [8], яблоки «Гала» и т.д.
- Артишоки. Их, кстати, лучше не готовить, а употреблять в пищу сырыми.

Топ 10 продуктов, которые помогут организму в борьбе со старостью

Занимаясь изучением влияния продуктов питания на организм человека, ученые выявили те из них, которые не только способны продлить жизнь человека, но и сохранить его молодость. К ним относятся:

1. Овощи семейства крестоцветных. Это цветная, белокачанная и брюссельская капуста, брокколи [9,10], репа и редис [11]. Они богаты витамином С, каротиноидами и веществами, которые помогают бороться с раком. Кстати, регулярное употребление этих овощей предотвратит не только старение, но и развитие заболеваний глаз.
2. Томаты. [12] В них содержится мощный антиоксидант, который, к тому же, препятствует возникновению сердечно-сосудистых и раковых заболеваний.
3. Чеснок. [13] Он обладает антиоксидантными, антибактериальными, антисептическими и противовирусными свойствами, помогает успешно бороться с проблемами кровеносной системы и выводит тяжелые металлы из организма.
4. Авокадо. [14] Благодаря высокому содержанию в нем витамина Е, жирных кислот омега-3 и витамина С, он успешно борется с возрастными изменениями в организме. Кроме

того, в нем есть мононасыщенные жиры, которые помогают снизить уровень холестерина в крови и защитить сердце. Введение авокадо в свой рацион также позволит надолго сохранить нежность и упругость кожи. [15]

5. Цельнозерновые продукты. В них есть витамины, антиоксиданты и клетчатка [16]. Их употребление позволит снизить риск развития возрастных заболеваний, в частности раковых и сердечно-сосудистых, а также мягко очистить организм.
6. Морковь. [17] В ней есть витамин А, который сохраняет красоту кожи и волос.
7. Рыба. Особенно лосось, сардина и сельдь, так как в ней много полиненасыщенных кислот омега-3 [18], которые замедляют возрастные изменения в организме.
8. Специи. В частности, красный перец и имбирь [19], так как в них содержатся антиоксиданты.
9. Бразильские орехи и семечки подсолнуха. В них есть незаменимые жирные кислоты.
10. Молочные продукты. Они богаты витамином D [20], недостаток которого ощущается с возрастом и приводит к диабету и болезням сердца.

Продукты, ускоряющие старение

Конечно же, остановить процесс старения вряд ли удастся, однако существенно замедлить его – вполне. Для этого достаточно исключить, или хотя бы ограничить, потребление некоторых продуктов.

- Сахар – он способствует развитию хронических воспалительных заболеваний в организме. Стоит уменьшить количество съедаемых сладостей и кондитерских изделий. Вместо них лучше ввести в свой рацион фрукты и ягоды. Они тоже сладкие, но полезные.
- Трансжиры – выпечка (в ней содержится маргарин), фаст-фуд и пережаренная пища. Она способствует возникновению воспалений, инсулинорезистентности, или игнорированию инсулина тканями, а также повышению уровня холестерина в крови и ожирению.
- Обработанные продукты питания – очищенные зерна, в том числе и мука, мучные изделия, пастеризованное молоко, обработанное мясо (в гамбургерах). Молоко после обработки теряет свои полезные свойства, а 50% кальция, который содержится в нем, становится непригодным для усвоения организмом. То же самое происходит и с зернами и мясом. Хотя там ситуация ухудшается дополнительными солью, сахаром и искусственными добавками, которых порой не жалеют производители.
- Кулинарные жиры – кукурузное, подсолнечное, льняное масло и т.д. В них слишком много кислот омега-6 и слишком мало – омега-3.
- Мясо животных и птиц, в рационе которых присутствовали гормоны для роста и антибиотики.
- Алкоголь – он ухудшает общее состояние организма и нередко становится причиной опасных болезней.
- Искусственные подсластители – они провоцируют развитие рака и других серьезных заболеваний. Их наличие или отсутствие, как правило, указывается на упаковке. Поэтому будьте бдительны. И организм Вам когда-нибудь скажет «спасибо».

Как еще противостоять старению

Исследования ученых одного из университетов в Калифорнии показали, что одна из основных причин старения организма – это ухудшение усвоения глюкозы с возрастом, предотвратить которую помогут ежедневные получасовые прогулки на свежем воздухе.

А ученый Николя Старкей из Новой Зеландии однажды сказал: «Все диеты, подслащенные медом [21], позволяют избавиться от чувства страха и тревоги и улучшить память в зрелом возрасте».

Помимо этого, для того чтобы дольше оставаться молодым и здоровым, необходимо регулярно заниматься спортом, вести здоровый образ жизни, пить минимум 2–2.5 л воды в день [22] и исключить из своего рациона соль, сахар и чрезмерно жирные продукты.

И главное помнить о том, что старость начинается с мыслей о ней в голове. Поэтому гоните их прочь, получайте от жизни наслаждение и будьте счастливы!

Литература

1. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Корица: научно обоснованная польза для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112
2. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
3. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
4. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. *Ribes nigrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
5. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Малина (лат. *Rubus idaeus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
6. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Клубника (лат. *Fragaria*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
7. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. *Prunus subg. Cerasus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
8. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Слива (лат. *Prunus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 24-33. DOI: 10.59316/.vi9.48
9. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (*Brassica oleracea Broccoli Group*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
10. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
11. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Редис (лат. *radix*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
12. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (*Solanum lycopersicum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
13. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
14. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
15. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для кожи – 12 продуктов для её красоты и здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121
16. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
17. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31

18. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
19. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Имбирь (лат. *Zingiber*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
20. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D—описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Food against ageing

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Получено 28.06.2020

Abstract: The problem of anti-aging is probably one of the most important in the life of all mankind. The search for its solution is reflected in the latest scientific research and developments, as well as in popular folk tales and legends. After all, everyone wants to be young. And no one wants to grow old.