



Їжа проти старіння

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. Проблема боротьби зі старінням є, мабуть, однією з найважливіших у житті всього людства. Пошук її вирішення відбивається і новітніх наукових дослідженнях і розробках, й у популярних народних казках і легендах. Адже усі хочуть бути молодими. І ніхто не хоче старіти.

Ключові слова: їжа від старіння, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Продукти проти старіння: види та принципи дії

Завдяки копіткій праці вчених, вдалося довести, що існують продукти, які мають омолоджуючий ефект. Їх, до речі, умовно можна поділити на кілька категорій, а саме:

- Ті, які допомагають організму створювати нові клітини дома відмерлих;
- Ті, що поповнюють витрати енергії на життєдіяльність;
- Ті, що провокують вироблення ферментів для нормального функціонування всіх органів та систем.

Сучасна медицина, у свою чергу, стверджує, що здоровий спосіб життя сам собою є запорукою молодості та краси. А провідні дієтологи, які розробляють нові високоефективні дієти, які, якщо і не повертають час назад, то неабияк його сповільнюють.

Найпопулярнішою з них, до речі, є середземноморська, яка пропагує максимальне споживання рослинної їжі. Більш того, вона наполягає на відмові від жирів на користь оливкової олії та активному використанні спецій та трав, які є природними антиоксидантами. А починати і закінчувати свій день, згідно з її принципами, потрібно невеликим келихом гарного червоного вина.

Як відбувається процес старіння

Однак перш ніж приступити до коригування свого харчування та підбору оптимальних продуктів для підтримки здоров'я та довголіття, важливо розібратися з механізмами старіння шкіри.

Доведено, що вони запускаються внаслідок дії так званих вільних радикалів. Це молекули кисню, які мають вільний, «неспарений» електрон. Цей електрон робить молекулу нестійкою. Він змушує її шукати собі пару - електрона, якого можна відібрати в іншій молекулі. Найгірше те, що приєднавшись до нової молекули, вільний радикал просто порушує її нормальне функціонування. Як результат, область руйнування збільшується та запускається ланцюгова реакція, яка закінчується пошкодженням клітин шкіри та старінням.

На жаль, цей процес незворотній, проте він піддається регулюванню. Для цього достатньо ввести в свій раціон продукти, які мають антиоксидантні властивості. Звичайно ж, це не дозволить уникнути старіння, але сповільнить його напевно!

Ні дієтою єдиною, чи як зберегти молодість грамотно

Над розробкою приблизного меню, яке дозволило б призупинити протягом часу, працювало багато вчених. Але лише останніми роками США було створено таблицю антиоксидантної активності продуктів, під назвою **ORAC** (Oxygen Radical Absorbance Capacity). Вона містить список продуктів, у яких є природні антиоксиданти. Ось основні з них:

- Кориця. [1] Експерти з довголіття стверджують, що її можна додавати і в їжу, і в міцні напої, головне, робити це регулярно.
- Суха квасоля. [2] Підійде червона, чорна, біла чи плямиста. Причому достатньо півсклянки бобів для того, щоб заповнити нестачу антиоксидантів [3] в організмі.
- Ягоди та фрукти. Найкориснішою вважається дика чорниця, проте у разі її відсутності можна взяти домашню. Крім цього допоможе журавлина, смородина [4], малина [5], полуниця [6] та суниця, яблука «Ред Делішес», солодкі вишні [7], сливи [8], яблука «Гала» тощо.
- Артишоки. Їх, до речі, краще не готувати, а вживати сирими.

Топ 10 продуктів, які допоможуть організму у боротьбі зі старістю

Займаючись вивченням впливу продуктів харчування на організм людини, вчені виявили ті з них, які не лише здатні продовжити життя людини, а й зберегти її молодість. До них відносяться:

1. Овочі сімейства хрестоцвітих. Це цвітна, білокачанна та брюссельська капуста, броколі [9,10], ріпа та редиска [11]. Вони багаті на вітамін С, каротиноїди та речовини, які допомагають боротися з раком. До речі, регулярне вживання цих овочів запобігатиме не лише старінню, а й розвитку захворювань очей.
2. Томати. [12] У них міститься потужний антиоксидант, який, до того ж, перешкоджає виникненню серцево-судинних та ракових захворювань.
3. Часник. [13] Він має антиоксидантні, антибактеріальні, антисептичні та противірусні властивості, допомагає успішно боротися з проблемами кровоносної системи та виводить важкі метали з організму.
4. Авокадо. [14] Завдяки високому вмісту в ньому вітаміну Е, жирних кислот омега-3 та вітаміну С він успішно бореться з віковими змінами в організмі. Крім того, у ньому є мононасичені жири, які допомагають знизити рівень холестерину в крові та захистити серце. Введення авокадо у свій раціон також дозволить надовго зберегти ніжність та пружність шкіри. [15]

5. Цільнозернові продукти. Вони є вітаміни, антиоксиданти і клітковина [16] . Їх вживання дозволить знизити ризик розвитку вікових захворювань, зокрема ракових та серцево-судинних, а також м'яко очистити організм.
6. Морква . [17] У ній є вітамін А, який зберігає красу шкіри та волосся.
7. Риба. Особливо лосось, сардина та оселедець , оскільки в ній багато поліненасичених кислот омега-3 [18] , які уповільнюють вікові зміни в організмі.
8. Спеції. Зокрема, червоний перець та імбир [19], тому що в них містяться антиоксиданти .
9. Бразильські горіхи та насіння соняшника. Вони є незамінні жирні кислоти.
10. Молочні продукти. Вони багаті на вітамін D [20] , недолік якого відчувається з віком і призводить до діабету і хвороб серця.

Продукти, що прискорюють старіння

Звичайно ж, зупинити процес старіння навряд чи вдасться, проте суттєво уповільнити його – цілком. Для цього достатньо виключити чи хоча б обмежити споживання деяких продуктів.

- Цукор - він сприяє розвитку хронічних запальних захворювань в організмі. Варто зменшити кількість насолод і кондитерських виробів. Замість них краще ввести у свій раціон фрукти та ягоди . Вони також солодкі, але корисні.
- Трансжири – випічка (у ній міститься маргарин), фаст-фуд та пересмажена їжа. Вона сприяє виникненню запалень, інсулінорезистентності або ігнорування інсуліну тканинами, а також підвищенню рівня холестерину в крові та ожиріння.
- Оброблені продукти харчування – очищені зерна, у тому числі борошно, борошняні вироби, пастеризоване молоко, оброблене м'ясо (в гамбургерах). Молоко після обробки втрачає свої корисні властивості, а 50% кальцію, що міститься в ньому, стає непридатним для засвоєння організмом. Те саме відбувається і з зернами та м'ясом. Хоча там ситуація погіршується додатковими сіллю , цукром та штучними добавками, яких часом не шкодують виробники.
- Кулінарні жири - кукурудзяна, соняшникова, лляна олія і т.д. Вони занадто багато кислот омега-6 і занадто мало – омега-3.
- М'ясо тварин та птахів, у раціоні яких були присутні гормони для росту та антибіотики.
- Алкоголь - він погіршує загальний стан організму і часто стає причиною небезпечних хвороб.
- Штучні підсолоджувачі – вони провокують розвиток раку та інших серйозних захворювань. Їх наявність чи відсутність, зазвичай, вказується на упаковці. Тому будьте пильні. І організм Вам колись скаже «дякую».

Як ще протистояти старінню

Дослідження вчених одного з університетів у Каліфорнії показали, що однією з основних причин старіння організму є погіршення засвоєння глюкози з віком, запобігти якій допоможуть щоденні півгодинні прогулянки на свіжому повітрі.

А вчений Ніколя Старкей з Нової Зеландії одного разу сказав: «Всякі дієти, підсолоджені медом [21] , дозволяють позбутися відчуття страху та тривоги та покращити пам'ять у зрілому віці».

Крім цього, щоб довше залишатися молодим і здоровим, необхідно регулярно займатися спортом, вести здоровий спосіб життя, пити мінімум 2-2.5 л води на день [22] і виключити зі свого раціону сіль, цукор і надмірно жирні продукти.

І головне пам'ятати, що старість починається з думок про неї в голові. Тому женіть їх геть, отримуйте від життя насолоду та будьте щасливі!

Література

1. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Кориця: науково обґрунтована користь здоров'ю. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112
2. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Квасоля (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
3. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Антиоксиданти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
4. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. *Ribes nigrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
5. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Малина (лат. *Rubus idaeus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
6. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Полуниця (лат. *Fragaria*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
7. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. *Prunus subg. Cerasus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
8. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Слива (лат. *Prunus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 24-33. DOI: 10.59316/.vi9.48
9. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Брокколи (*Brassica oleracea Broccoli Group*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
10. Єлісеєва, Т. (2022). Користь брокколі: Топ-10 доведених корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
11. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Редиска (лат. *radix*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
12. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Томати (*Solanum lycopersicum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
13. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
14. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
15. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для шкіри – 12 продуктів для її краси та здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121
16. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
17. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
18. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
19. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Імбир (лат. *Zingiber*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
20. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Food against ageing

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 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.