

## ПИТАНИЕ ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ И МОЛОДОСТИ

– Чтобы замедлить старение и прожить старость здоровыми и бодрыми, нужно действовать системно: защищаться от солнечных лучей, выполнять упражнения на выносливость, высыпаться, бороться со стрессом, придерживаться здорового рациона. Некоторые питательные вещества и продукты особенно полезны для кожи и помогают в целом замедлить процессы старения.

– Наверняка каждый замечал, насколько самочувствие, настроение, внешний вид зависят от того, что лежит на тарелке. Продукты способны на многое: лечить, калечить, замедлять старение организма и высасывать привлекательность.

### – **Самые вредные продукты для красоты**

– **Заменители сахара.** Речь идет об искусственных аналогах сахара – например, сахарин, аспартам, сукразит. И дело тут даже не в том, что это не натуральный продукт. Нагреваясь, сахарин делает пищу горькой и вполне может вызвать приступ диареи. Аспартам при воздействии высоких температур выделяет метанол. А сукразит содержит фумаровую кислоту (как и метанол, она токсична). Не нужно быть отличником по химии, чтобы понять, что синтетические заменители сахара и продукты, их содержащие здорового сияния вашей коже и силы волосам, не прибавят.

– **Сладкая газировка.** Если чистая качественная вода может носить гордое звание продукта для долголетия и молодости, то добавленные в нее сахар, красители, ароматизаторы и газы в два счета превращают полезный продукт — в опасный: не делает талию стройней, добавляет прыщей, способствует образованию целлюлита, провоцирует проблемы в желудочно-кишечном тракте.

– **Выпечка.** Круассаны, донаты, маффины, белый хлеб (особенно теплый) вреда не принесут, если они на вашем столе бывают раз год или хотя бы раз в месяц. Если же этот кладезь быстрых углеводов оказывается в вашем организме куда чаще, то вполне можно начинать бить тревогу. Фанатам продуктов, в состав которых входит мука высшего сорта (а она очищена от полезных отрубей, клетчатки и в основном состоит из клейковины и крахмала), вполне реально рискуют рано или поздно обзавестись диагнозом «ожирение», «сахарный диабет». А с такими проблемами считать себя красивым и привлекательным человеком очень сложно.

– **Соль опасна,** когда человек потребляет ее слишком много. ВОЗ рекомендует ограничиться 1 чайной ложкой соли в день. Но, как показывает практика, большинство людей превышают норму в два, а то и в три раза. Такая любовь к соленым продуктам грозит не только отеками (соль замедляет вывод воды из организма), но и проблемами с ЖКТ (а они наверняка отразятся на состоянии кожи).

– **Сосиски, колбасы и другие обработанные мясные продукты -- переработанные мясные продукты,** которые ВОЗ назвала канцерогенными – то

есть при их производстве в состав добавлялись различные химические вещества, например, сульфатов

- Алкогольные напитки

- Консервированные продукты. Даже если в банке тунец высокого качества – это не продукт против старения организма, поскольку в консервах образуется синтетический эстрогене бисфенол А, содержащийся в составе внутреннего покрытия жестяных банок. Известно, что бисфенол А негативно влияет на гормональную систему человека. А это чревато и резкой сменой настроения, и различными бьюти-проблемами.

- **Продукты, замедляющие старение кожи:**

- *Антоциан* и *ликопин* защищают кожу от повреждений солнечными лучами.

- *Витамин А* и *биотин* (витамин группы В) — ключевые элементы здоровья кожи, ногтей и волос.

- *Селен* необходим для производства глутатиона — питательного вещества, помогающего восстановить поврежденные клетки.

- *Кремний* повышает выработку коллагена, который делает делающего кожу эластичной и упругой.

- *Витамин С* — естественный предшественник коллагена в коже.

- *Витамин Е* предотвращает появление морщин и восстанавливает кожу от повреждений.

- *Мононенасыщенные жиры* борются с воспалением и играют ключевую роль в увлажнении кожи.

- Продукты от старения организма богаты этими питательными веществами, а потому их следует есть чаще, чтобы продлить молодость кожи и замедлить старение:

- Черника — прекрасный источник витамина С, антоцианов и антиоксидантов. Кстати, как и многие другие ягоды, черника снижает воспаление.

- Красный апельсин - здоровый источник витамина С содержит больше противовоспалительных и полезных для кожи антоцианов, чем другие апельсины. Обратите внимание и на такие нечастые в нашем рационе источники витамина С, как манго и гуава.

- Свекла Свекла богата антоцианами.

- Ламинария - бурые морские водоросли содержат витамины С и Е, предотвращающие повреждение клеток кожи. Попробуйте добавлять ламинарию в салаты.

- Арбуз содержит большой объем воды и непревзойденно увлажняет организм. Кроме того, арбуз богат ликопином, который легко усваивается организмом, в то время как другие его источники, например, помидоры, необходимо есть в вареном или тушеном виде, чтобы получить от них пользу.

- Авокадо богато мононенасыщенными жирами и витамином Е;

– Мясо животных, которые содержатся в хороших условиях. Главный нюанс – курица, индейка, баранина (эти виды мяса считаются наиболее полезными) должны быть от местных производителей. При этом животные должны жить в благоприятных условиях: свободный выпас и естественно выращенные корма.

– «Дикая» рыба: Треска, анчоусы, сардины, пожалуй, наиболее безопасные и полезные, потому что имеют природную особенность не накапливать в себе большое количество ртути и других химических веществ.

– Бобовые — один из главных элементов рациона долгожителей. Особенность бобовых в том, что они являются отличным поставщиком клетчатки, содержат много витаминов и питательных веществ, а также имеют сбалансированный состав (в среднем бобы состоят из белка – 21%, сложных углеводов – 77%, и жиров – примерно 2%).

– Цельнозерновой хлеб - 100% цельных злаков в составе продукта – залог получения широкого спектра питательных веществ и солидного количества клетчатки.

– Зеленые и травяные чаи - качественный зеленый чай (заваренный водой подходящей для конкретного сорта температурой) способен снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и укрепить стенки сосудов. То же самое касается и некоторых травяных напитков

– Капуста вне зависимости от сорта содержит огромное количество антиоксидантов, которые прекрасно борются с главными врагами молодости и красоты — свободными радикалами.

– Оливковое масло холодного отжима — источник омега-3 жирных кислот. А главная задача этих жирных кислот – борьба с воспалениями. Не бойтесь включать в свой рацион качественное оливковое масло.

– Помидоры, т.к. содержат ликопин, предотвращающий онкологические заболевания. И при этом, не боится термической обработки. Две минуты тушения или варки этого овоща увеличат количество ликопина на треть.

– Яблоки, т.к. содержат пектин, помогающий выведению из организма свободных радикалов, что предотвращает преждевременное старение. Снижая уровень холестерина, яблоки предотвращают атеросклероз. Содержащийся в них калий выводит из организма лишнюю жидкость, а кислые сорта с успехом применяют для лечения анемии.

– Чеснок содержит витамины, ферменты, биофлавоноиды – в общем, более двухсот активных компонентов. Среди них – вещества, обладающие антимикробным эффектом (производные серного аллицида). Помимо антимикробного действия, чеснок способен снижать уровень сахара в крови, поддерживать иммунитет, участвует в нейтрализации токсинов печенью. Регулярное употребление чеснока снижает риск рака пищевода, толстой кишки и желудка. Особую пользу способен принести чеснок мужчинам: он предупреждает новообразования предстательной железы.