



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAŞLANMAYI GECİKTİREN YEMEK ÖNERİLERİ

Elma, brokoli, zeytinyağı, havuç, kırmızı biber ve diğer yaşlanmayı geciktiren yiyecekler...

Yaşlanmayı ortadan kaldırmak mümkün değil. Ancak, yaşlanmayı geciktirmek elimizde. Genç ve zinde kalmayı sağlayan yiyecekleri bilmek ve tüketmek, vücuda zarar veren yiyeceklerden uzak durmak daha sağlıklı ve uzun bir yaşam için şart. Dr. Burak Başarır, yaşlanmayı geciktirmek için beslenmemizde nelere dikkat etmemiz gerektiğini anlatıyor...

Yaşlanmayı geciktirmek için:

- * Yağ ve şekeri sınırlayın
- * Alkol, kafein tüketimini kısıtlayın,
- * Sigarayı bırakın veya azaltın.
- * En az derecede işlenmiş meyveler, sebzeler, tam tahıllar, baklagiller, yağsız süt ve süt ürünleri, yağsız et, haftada 1-2 kez balık tüketin.
- * Ekstra antioksidan alın (E vitamini, C vitamini)
- * Yaş ilerledikçe vücut, besin öğelerini daha az etkili kullanmaya başlar. Dolayısıyla besin öğelerinde zengin gıdaların tüketimi artırılmalıdır.
- * Bol miktarda taze sebze ve meyve tüketin. Avokado, zeytin ve hindistancevizi haricinde taze sebze ve meyveler yağ, kolesterol ve sodyum içermezler.
- * Sebze ve meyvelerin posa içerikleri de yüksektir.

Antiaging (yaşlanmayı geciktiren) faydalı besinler:

- * Elma: 4 g lif içerir.
- * Brokoli, lahanası, Bürüksel lahanası: Fazla miktarda C vitamini, fitonütrient içerir.
- * Havuç: Fazla miktarda beta-karoten
- * Sarımsak: Selenyum'dan zengindir.
- * Zeytinyağı: E vitamini ve doymamış yağlar içerir.
- * Papaya, Ananas: C vitamininden zengindir.
- * Ananas: Bromalin içerir, eklem problemlerini azaltıcı etkisi vardır.
- * Kuru erik: Kromdan zengin.
- * Mor üzüm: Kalp ve damar hastalıklarını önleyici aktivite.
- * Kırmızı Biber: Capsaicin adında artrite yardımcı bir madde içerir.
- * Ispanak: C vitamini
- * Soğuk su balığı: Omega 3 ve Omega 6 yağ asitleri (somon, uskumru , sardalya)
- * Kurubaklagiller: Isoflavonoidler ve fitoöstrojenler (soya), kolesterol düşürmede etkili
- * Tam tahıllar ve esmer pirinç: Lif ve B vitamini açısından zengindir.
- * Keten tohumu: Omega 3, lif (kolesterol düşürmede etkili)
- * Domates: Likopen içeriği yüksek
- * Yaban mersini: E vitamini ve C vitamini açısından zengindir.
- * Su

Vücutta yıpranmaya ve yaşlanmaya sebep olan besinler:

- * Fazla miktarda karbonhidrat
- * Şeker
- * Tam yağlı süt ve süt ürünleri
- * Kafein (çay, kahve, çikolata, kola)
- * Sigara
- * Beyaz un
- * Hazır besinler
- * Flor gibi kimyasallar
- * Yapay tatlandırıcılar, renklendiriciler
- * Alkol
- * İşlenmiş besinler
- * Konserve besinler
- * Katkı maddeleri
- * Yağlı etler
- * Margarin
- * Fazla miktarda bitkisel yağ
- * Hidrojene yağlar
- * Bol yağda kızarmış besinler
- * Çipsler
- * Besin artıkları ile beslenen deniz ürünleri (midye)

* Doğal olmayan diyetle beslenen hayvan etleri (domuz eti)

© lezzetler.com tarif no:63341 • adı:Yaşlanmayı geciktiren yemek önerileri • gönderen:Yemek Tarifleri • indirme tarihi:03.04.2025 - 22:36