

44 Alimentos e Bebidas Antienvelhecimento



Oferecido por:
Marketing Digital Top

Termos e Condições

Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referencias a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais.

A importância da dieta para um envelhecimento saudável



Comer corretamente fornece ao seu corpo energia, combustível para seus órgãos e nutrientes para manter sua saúde. Além disso, ele suporta um peso saudável, o que significa que você diminui o risco de diabetes tipo 2 e outros distúrbios metabólicos graves, doenças cardíacas, dores e dores nas articulações e muitas outras doenças resultantes da obesidade. Uma dieta saudável é fundamental para desfrutar de boa saúde e uma vida mais longa.

No entanto, se ao menos as coisas fossem fáceis e convenientes. No estilo de vida agitado de hoje, estamos manipulando trabalho e família com outras responsabilidades e, portanto, é fácil esquecer de cuidar de nós mesmos.

Ficamos com fome e pegamos o que estiver mais próximo e leva o menor tempo para consumir. Por estarmos tão inundados e apressados, nos inclinamos para a comida que tem o menor valor nutricional apenas para dar uma rápida solução ao nosso paladar. Portanto, pegamos fast-food e lanches processados envoltos em embalagens bonitas e terminamos.

Então, os anos começam a se acumular e nos sentimos doentes, exaustos e desgastados.

Nosso corpo já teve o suficiente e não aguenta mais, e começamos a sentir o preço de todas as nossas más escolhas, e como a tecnologia nos programou para nunca esperarmos por nada, procuramos uma solução rápida para nossa exaustão para que possamos retorne rapidamente às nossas agendas lotadas.

Portanto, nos voltamos para "pílulas mágicas" e correções rápidas de dieta, na esperança de fazer nossos problemas de saúde desaparecerem para sempre. No entanto, se não tomarmos cuidado, essas correções rápidas definitivamente farão mais mal do que bem a longo prazo. Eles afetarão nossa saúde e, em vez de se sentirem bem rapidamente, as coisas começarão a piorar rapidamente.

A boa notícia é que existe uma maneira melhor e mais eficaz de ser saudável, apto e permanecer assim, o único problema é que isso requer tempo, atenção e consistência. É isso aí! Pense nisso como um investimento na sua saúde e você colherá os retornos desfrutando de vitalidade e boa saúde com o passar dos anos.

Envelhecer é inevitável, você não pode escapar disso. No entanto, ao fazer escolhas mais inteligentes quando se trata do que você come e bebe, você pode adicionar muitos anos à sua vida.

Além disso, embora seja verdade que existem inúmeras variáveis sobre a forma como envelhecemos, foi cientificamente comprovado que, seguindo um estilo de vida saudável, que inclui uma dieta bem equilibrada e exercícios regulares, você pode retardar o processo de envelhecimento e evitar doenças do estilo de vida , como doenças cardíacas, diabetes tipo 2, derrame e câncer.

33 Alimentos antienvelhecimento

Esta lista de 33 alimentos antienvelhecimento fornecerá os nutrientes e minerais que seu corpo precisa para se manter robusto, energético, vital e, acima de tudo, jovem. Adicione-os à sua dieta e você sentirá a diferença rapidamente.

Azeite

Quando os estudos foram realizados pelo Seven Countries Study há várias décadas, eles descobriram que a razão por trás das baixas taxas de câncer e doenças cardíacas dos que vivem em Creta eram as gorduras monoinsaturadas encontradas no azeite de oliva. É sabido que um dos principais componentes da dieta mediterrânea é o azeite.

Desde então, muitos estudos foram realizados comprovando que o azeite é rico em poderosos antioxidantes chamados polifenóis, que ajudam a afastar doenças amplamente relacionadas ao envelhecimento, como doenças cardíacas e diabetes tipo 2.

Os polifenóis também contêm potentes anti-inflamatórios

agentes, que ajudam a controlar os níveis de colesterol, entre outros benefícios à saúde. Além de cozinhar com ele e adicioná-lo à sua salada, você também pode usá-lo como um hidratante natural na pele, pois pode ajudar a prevenir e reduzir as rugas devido ao seu conteúdo antioxidante.

Azeitonas

Como o azeite tem benefícios consideráveis à saúde, entende-se que sua fonte faria o mesmo. As azeitonas são pequenas frutas salgadas que fornecem grandes quantidades de polifenóis e outros fitonutrientes que ajudam a proteger seu DNA e a manter a aparência e a aparência mais jovens. Certifique-se de comer os que estão com os caroços, pois a remoção dos caroços reduz a quantidade de fitonutrientes encontrados em cada azeitona.

Fibra

A fibra é excelente para supervisionar o funcionamento do sistema digestivo, ajuda a aliviar a constipação e mantém tudo fluindo sem problemas. A fibra também ajuda a moderar o seu peso, diminuindo as chances de obesidade. Também controla os níveis de açúcar no sangue e diminui o risco de diabetes.

Legumes e grãos integrais fornecem um suprimento maravilhoso de fibra alimentar, que também monitora sua pressão arterial, mantém os níveis de colesterol sob controle e reduz os riscos de inflamação.

A aveia cortada em aço é rica em fibras solúveis, o que reduz o colesterol LDL ruim. Rico em complexo saudável

carboidratos, aveia integral é um dos alimentos de conforto mais conhecidos que aumenta a liberação de serotonina, um hormônio do bem-estar no cérebro.

Iogurte

Naturalmente, o iogurte é conhecido por seus altos níveis de cálcio, que ajudam a proteger os ossos da osteoporose. O iogurte também possui o bom tipo de bactéria, que ajuda o sistema digestivo a fazer seu trabalho, como deveria. O iogurte também possui proteínas, para a saúde das células e o suporte muscular, que naturalmente diminui com a idade.

Escolha o iogurte fortificado com vitamina D para obter o máximo benefício do cálcio, pois a vitamina D é necessária para a absorção do cálcio.

Açafrão

A curcumina de pigmento amarelo da cúrcuma ajuda a impedir que os telômeros encurtem. Essas são as extremidades do nosso DNA e, quando reduzidas, são uma das principais causas de envelhecimento e doenças degenerativas. Quanto mais curtos, mais envelhecem as células e aumentam os riscos de doenças cardíacas, câncer e doença de Alzheimer.

Peixes e frutos do mar de água fria

Peixes oleosos de água fria, como atum, salmão selvagem, cavala, sardinha, anchova e truta são ótimas fontes de ácidos graxos ômega-3.

Os ácidos graxos ômega-3 oferecem os principais benefícios à saúde no envelhecimento Redução dos níveis elevados de triglicerídeos no sangue

Colesterol saudável e saúde do coração

Pode aliviar a dor nas articulações e a rigidez resultante da artrite reumatoide.

Pesquisas limitadas sugerem que os ácidos graxos ômega-3 podem ajudar a proteger contra condições demenciais, incluindo a doença de Alzheimer e também pode impedir a perda gradual de memória relacionada à idade associada ao envelhecimento. Esses estudos são limitados e, portanto, não conclusivos, mas são promissores.

Comprovado para ajudar a manter a pele radiante e prevenir o câncer de pele

Um tipo de ácidos graxos ômega-3 encontrado nos frutos do mar, o EPA (ácido eicosapentaenóico), é conhecido por sua capacidade de proteger e manter a proteína fibrosa que torna a pele tensa e firme na juventude, chamada colágeno. A EPA também repara os danos causados pelos raios nocivos do sol.

Os ômega-3 reduzem a inflamação de baixo grau de todo o desgaste do corpo devido ao estresse, falta de sono, alimentação não saudável e exposição a produtos químicos. Nós exaurimos nosso sistema imunológico apenas limpando todo o estrago causado em nossos corpos, o que eventualmente acelera o envelhecimento de nossos cérebros.

Uma das escolhas mais conhecidas nos peixes por seus efeitos antienvelhecimento é o bacalhau, que contém selênio que protege a pele dos danos do sol e do câncer de pele, diminuindo os compostos inflamatórios que podem levar ao crescimento do tumor.

Os frutos do mar também são uma maravilhosa fonte de proteína, que ajuda a construir e sustentar seus músculos e aumenta seus níveis de energia.

As ostras são ricas em zinco, que é amplamente responsável pela síntese de proteínas e também pela formação de colágeno na pele de aparência mais jovem.

Chocolate escuro

Comer uma bebida de chocolate escuro ajudará a refrear o seu gosto por doces e é rico em flavonóides, que beneficiam o corpo aumentando o fluxo sanguíneo na pele. Os flavonóides também absorvem a radiação UV, o que significa que protegem a pele dos efeitos nocivos do sol.

Eles também são uma das melhores maneiras de manter o funcionamento saudável dos vasos sanguíneos, o que reduz o risco de pressão alta, diabetes tipo 2, demência e até doenças renais. Uma ou duas onças por dia são suficientes para evitar o ganho de peso, pois o chocolate é rico em calorias.

Nozes

Estudos mostram que aqueles que comem nozes regularmente vivem em média 2 anos e meio a mais do que aqueles que não comem. As nozes fornecem gorduras insaturadas e ômega-3.

Eles também têm uma grande variedade de vitaminas, fibras, proteínas, minerais e fitoquímicos essenciais, incluindo antioxidantes.

Um punhado de amêndoas, aproximadamente 23, contém 34% do seu valor nutricional diário de vitamina E, o que ajuda no processo anti-inflamatório do corpo. Também ajuda a reforçar o sistema imunológico e protege as células dos efeitos prejudiciais da

radicais livres. A vitamina E é um antioxidante não produzido naturalmente pelo organismo, mas só pode ser obtido a partir de alimentos.

Apenas duas ou três castanhas do Brasil da América do Sul fornecem o valor diário recomendado de

selênio, um poderoso antioxidante que desempenha um papel crítico na síntese de DNA. Também ajuda a proteger o corpo contra danos oxidativos que aceleram o envelhecimento e promovem doenças e infecções. Esse mineral repara os danos celulares e retarda o processo de envelhecimento da pele, e suas concentrações no corpo começam a diminuir com a idade, portanto é importante obtê-lo dos alimentos.

Comer uma porção de 1 onça de nozes (uma mão cheia) 5 dias por semana é ideal para obter o máximo benefício, você não deseja exagerar, pois as nozes são ricas em calorias.

Sementes

Se você prefere abóbora, girassol ou linhaça, se os incluir em sua dieta, você está no caminho certo. As sementes são ricas em nutrientes, proteínas vegetais e gorduras saudáveis. Você pode comê-los por conta própria, ou como lanchonetes, em seus cereais ou em cima de saladas ou sobremesas.

As sementes de girassol contêm fitoestrogênios de lignina, que aumentam a barreira lipídica da pele e evitam a quebra do colágeno, mantendo a pele radiante e brilhante.

As sementes de abóbora contêm altos níveis de zinco, o que ajuda a reduzir a inflamação no corpo que pode acelerar o envelhecimento. Para um lanche da tarde, coma ¼ de xícara de sementes de abóbora sem casca para obter sua dose diária de zinco.

As sementes de gergelim são ricas em cálcio, fibra e ferro, além de outros minerais essenciais, como magnésio e fósforo. O tahine, feito a partir de sementes de gergelim, pode ser usado como base para um vinagrete, ou as sementes podem ser polvilhadas em saladas, peixe, frango ou sanduíches.

Amoras

Mirtilos são frutas ricas em nutrientes que devem ser apreciadas todos os dias.

Essas deliciosas frutas de baixa caloria são carregadas com antioxidantes para combater radicais livres que podem danificar as células do corpo e causar rugas.

Os mirtilos contêm compostos que ajudam a prevenir a inflamação e danos oxidativos, ambos relacionados a problemas de memória e função motora relacionados à idade.

Um estudo publicado pela Tufts University relata que

a cor azul dos mirtilos resulta das antocianinas, que ajudam a evitar o estresse oxidativo, um dos principais componentes do envelhecimento não saudável. As antocianinas também promovem a produção de dopamina no cérebro, ajudando a manter a função da memória saudável e a melhorar o humor positivo.

Mirtilos têm mais antioxidantes do que quase qualquer outra fruta. Esses antioxidantes ajudam a proteger as células da pele contra danos causados por raios UV causados pela exposição ao sol, poluição e estresse. A vitamina C mantém a pele jovem e sem rugas.

Aqui estão mais benefícios dos mirtilos:

Reduzir riscos de câncer

Reduzir os níveis de colesterol

Reduzir os riscos de doenças cardíacas e derrames Pode reduzir os riscos de doenças neurológicas Saúde do cérebro e da memória

Apoiar a saúde do sistema imunológico Melhorar a saúde do trato urinário

Melhore a visão e a saúde ocular

Outras bagas

Framboesas negras são poderosos combatentes do câncer. Eles são mais difíceis de encontrar novos, por isso é mais provável que você os encontre na seção congelada.

As cerejas são ricas no agente anticâncer conhecido como queritrina.

Os morangos contêm agentes anti-inflamatórios naturais chamados fitonutrientes, que protegem o coração, além de terem propriedades de combate ao câncer. Eles também contêm grandes quantidades de vitamina C, o que ajuda a prevenir rugas e ressecamento da pele, ambos sintomas do envelhecimento. Uma xícara de morangos fornece cerca de 150% da quantidade diária recomendada.

Amoras ajudam a prevenir doenças crônicas e reduzem o risco de câncer, pois contêm uma dose saudável de antioxidantes, ácido elágico e vitaminas C e E.

Cranberries estão cheios de polifenóis, um poderoso antioxidante. Os polifenóis podem ajudar a reduzir o risco de câncer, bem como inibir o crescimento de células cancerígenas e reduzir a inflamação causada por doenças gengivais e úlceras estomacais.

Açaí bagas contêm antioxidantes e são capazes de destruir o câncer humano cultivado células. Eles podem ser encontrados principalmente no Brasil.

Alho cru fresco



O alho é conhecido como ameaça tripla, pois possui propriedades antibacterianas, antivirais e antifúngicas, principalmente devido ao antioxidante alicina, que é o que confere ao alho seu sabor e cheiro potentes.

Ele protege o corpo de vários tipos de câncer, sabe-se que melhora o fluxo sanguíneo, relaxando os vasos sanguíneos, pode ajudar a impedir a formação de placas nas artérias, diminuir o colesterol e ajudar a regular a pressão sanguínea.

Depois de cortado, o alho tende a perder sua potência em uma hora. Portanto, a melhor maneira de comer é tomar alho fresco picado ou prensado, espere alguns minutos para obter os benefícios máximos e coma-o, de preferência engolindo-o inteiro, em vez de mastigá-lo. O alho em pó ou seco não tem o mesmo efeito que o alho fresco.

Folhas verdes

Verduras como espinafre, couve, nabo, couve e alface, são vegetais ricos em nutrientes, verdadeiros presentes da natureza.

Kale é verdadeiramente uma potência nutricional!

É uma excelente fonte de antioxidantes, vitamina K1, vitamina C, beta-caroteno (convertido no organismo em vitamina A), cobre e manganês

É uma fonte muito boa de vitamina B6, vitamina E, vitamina B2, cálcio, fibra e potássio

É uma boa fonte de ferro, vitamina B1 de magnésio, gorduras ômega-3, fósforo, proteína, folato e vitamina B3.

A couve pode fazer muito pelo seu corpo, e muitos de seus benefícios estão diretamente relacionados ao envelhecimento saudável:

Impede o estresse oxidativo que acelera o envelhecimento Protege contra os danos causados pelos radicais livres Saúde do sistema imunológico

Pressão sanguínea saudável Coagulação sanguínea saudável Risco reduzido para câncer Saúde da pele

Colesterol saudável para a saúde do coração

Contém luteína e zeaxantina, que vários estudos demonstraram reduzir significativamente os riscos de degeneração macular e catarata relacionadas à idade, duas das doenças oculares mais comuns em idosos

A alface romana é rica em beta-caroteno, que se transforma em vitamina A no organismo e apóia a saúde da pele, aumentando o crescimento de novas células da pele.

O espinafre também é embalado com antioxidantes mostrados em estudos para combater o câncer, como beta-caroteno, vitamina C e sulforafano. A vitamina C também mantém os cabelos e a pele com uma aparência brilhante e suave, minimizando a secura.

O espinafre também contém folato, o que ajuda a preservar a memória de curto prazo. O folato também reduz o risco de doenças cardíacas e câncer, pois diminui as inflamações de baixo grau causadas pelo desgaste do DNA. O espinafre também tem a capacidade de destruir os radicais livres perigosos que causam estragos em nossas células.

Alguns vegetais folhosos, como couve, salada, couve e espinafre, contêm a vitamina K1, que oferece muitos benefícios:

Desempenha um papel importante em manter as veias saudáveis e relaxadas e ajuda a prevenir varizes

Importante para manter ossos fortes

Ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue

Coagulação sanguínea saudável

Saúde do coração

Pode proteger da doença de Alzheimer

Riscos reduzidos de certos tipos de câncer, como câncer de pulmão e fígado

Cuidado: A vitamina K1 interfere nos medicamentos para diluir o sangue, pergunte ao seu médico.

Brócolis

O brócolis é um vegetal verde escuro que faz parte da família dos crucíferos. Enquanto todos os vegetais crucíferos promovem muito a saúde, o brócolis contém o maior número de isotiocianatos (compostos organossulfurados), de todos os vegetais desta família.

Os isotiocianatos promovem a liberação de

combater genes e diminuir aqueles que promovem sua propagação.

Estudos descobriram que a ingestão de grandes quantidades de vegetais crucíferos está ligada a riscos menores de câncer de pulmão e cólon, devido ao seu alto teor de sulforafano, um composto do grupo isotiocianato.

O folato é outra vitamina importante fornecida pelos brócolis que, acredita-se, diminui o risco de câncer de mama nas mulheres.

A vitamina K nos brócolis apoia a saúde óssea. As altas quantidades de vitamina C neste maravilhoso vegetal promovem a pele jovem, melhorando a produção de colágeno perdida devido ao envelhecimento e é um antioxidante essencial para evitar danos causados pelos radicais livres.

O brócolis também é rico em fibras e o Departamento de Medicina Interna e Ciências da Nutrição da Universidade de Kentucky

confirma que uma dieta rica em fibras reduz significativamente os fatores de risco para doenças crônicas associadas ao envelhecimento, incluindo doenças cardíacas, diabetes tipo 2, derrame e distúrbios digestivos.

Outros vegetais crucíferos:

Rúcula Bok choy

Brócolis rabe couve de Bruxelas Repolho

Couve-flor

Brócolis chinês Couve chinesa Couve Daikon

Couve-rábano

Couve-rábano

Sementes e folhas Pak choy

Rabanete

Rutabaga Wasabi

Agrião

Acelga

A acelga é uma ótima opção vegetal anti-envelhecimento, fornecendo clorofila, um nutriente que, acredita-se, bloqueia os efeitos de produtos químicos que causam câncer. É muito baixo em calorias e denso em nutrientes, portanto pode ser desfrutado generosamente todos os dias.

Uma xícara de acelga fornece um dia de vitamina K e beta-caroteno para ossos e olhos saudáveis. O potássio neste verde escuro ajuda a diminuir a pressão sanguínea, enquanto o magnésio e o ácido alfa-lipóico promovem níveis saudáveis de açúcar no sangue e insulina.

Tomates

Os tomates obtêm sua linda cor vermelha do licopeno, um pigmento que ajuda a manter a pele macia e brilhante. Também protege a pele das radiações UV prejudiciais e ajuda a prevenir rugas.

Como o licopeno é um poderoso antioxidante, é recomendado para a saúde do coração, ossos fortes e possível prevenção do câncer. O licopeno pode ajudar a baixar os níveis de colesterol e triglicerídeos no sangue.

Os nutrientes encontrados no tomate estão ligados à prevenção da aderência das plaquetas nas artérias, o que ajuda a reduzir os riscos de derrame e ataque cardíaco.

Cozinhar tomates duplica seu poder de licopeno e maximiza seus efeitos antienvelhecimento.

Outros alimentos que contêm licopeno:

Cenouras de toranja rosa

Melancia

Goiaba

Pimentas vermelhas

Melancia

A melancia é uma fonte de licopeno, que protege a pele dos raios UV. Embalada com licopeno, a melancia atua como um protetor natural dos efeitos nocivos dos raios ultravioleta que danificam e envelhecem a pele e criam manchas solares. Melancia também é embalada com água para ajudar a hidratar e engordar a pele para todos os anti-envelhecimento natural.

Pepinos

Esta salada favorita é ótima para a pele. Pepinos têm o maior teor de água de qualquer alimento.

Pepinos com casca sem cera oferecem sílica para aumentar a produção de colágeno e reduzir rugas para uma pele com aparência mais jovem.

Alimentos de Soja

A soja fornece fitoestrogênios, compostos que se comportam como estrogênio e estão relacionados à diminuição de doenças cardiovasculares e perda óssea. Os fitoestrógenos imitam o estrogênio, o hormônio feminino que é esgotado durante a menopausa, tornando os alimentos de soja uma possível opção para a terapia de reposição hormonal (TRH) para mulheres na menopausa que sofrem de sintomas.

O tofu, assim como outros tipos de alimentos à base de soja, como edamame e leite de soja, é rico em isoflavonas, que ajudam a manter a pele esticada e jovem, preservando o colágeno nas células da pele e impedindo a quebra do colágeno, o que acontece à medida que envelhecemos.

Goiaba

Esta fruta exótica é embalada com vitamina C, o que aumenta a produção de colágeno para uma pele suave e jovem. Para tomar sua dose de vitamina C, coma 2 xícaras de goiaba semanalmente.

Pimentões

O pimentão possui altas quantidades de vitamina C, um potente antioxidante, que pode prevenir certos tipos de câncer e doenças cardiovasculares.

Eles combinam muito bem com tudo, na grelha, no refogado e nos ensopados. Mesmo quando consumidos crus como salgadinhos com molhos ou saladas, eles fornecem 158% do valor diário da vitamina C, que desempenha um grande papel na cicatrização de feridas, no combate a infecções e no funcionamento do sistema imunológico e na saúde da pele. .

Laranjas

As laranjas também são fontes maravilhosas de vitamina C, o que ajuda a impulsionar o sistema imunológico e cria colágeno, o que torna a pele mais macia e com aparência mais jovem.

Laranjas Sanguíneas

As laranjas sangüíneas são muito deliciosas e contêm

antocianinas, que são antioxidantes que combatem os danos dos radicais livres e os raios UV.

Groselhas

A groselha preta contém um composto chamado antocianósido, que ajuda a proteger a visão e melhora a visão. Além disso, a groselha preta contém o triplo da quantidade de vitamina C encontrada nas laranjas, o que ajuda a impulsionar o sistema imunológico e a manter a pele esticada e sem rugas.

Ananás

Essas frutas suculentas são ricas em manganês, essencial para ativar uma certa enzima chamada prolidase. Esta enzima fornece os aminoácidos necessários para a formação de colágeno na pele, proporcionando uma pele saudável, jovem e radiante.

Uvas Concord

As uvas Concord são conhecidas por sua casca e sementes roxas escuras, cheias de polifenóis, um composto que aumenta o poder do seu cérebro, mantendo-o afiado e alerta.

Eles também reforçam suas artérias, reduzindo o risco de doenças cardíacas e aumentando o fluxo sanguíneo para o cérebro.

Como essas uvas são colhidas por algumas semanas durante o outono, é muito difícil encontrá-las frescas. Portanto, opte por beber suco de uva 100% puro para obter todos os benefícios dessas frutas potentes.

Cogumelos

Muitos estudos foram realizados sobre os poderes curativos dos cogumelos.

Eles podem reduzir e prevenir a inflamação

Ajude a combater o câncer

Impulsionar o sistema imunológico

Desintoxicar o corpo naturalmente

Proteger o coração

Os cogumelos também fornecem vitaminas do complexo B, essenciais para transformar sua comida em energia sustentável e promover um metabolismo saudável

Cogumelos são os únicos alimentos vegetais que contêm vitamina D, que ajuda o corpo a absorver cálcio e suporta ossos fortes.

Um grande bônus é o tipo de fibra encontrada nos cogumelos, chamada beta-glucana, que ajuda no controle de peso. Além disso, os cogumelos são muito recheados, deliciosos e super baixos em calorias, tornando-os um ótimo complemento para seus esforços de perda de peso.

Cenouras



O beta-caroteno é um antioxidante carotenóide que dá cor às frutas e vegetais alaranjados e possui poderosas propriedades anticancerígenas e antienvelhecimento.

As cenouras são excelentes fontes de beta-caroteno, que é convertido em vitamina A no organismo e é essencial para uma pele saudável, saúde ocular e cabelos brilhantes.

Batatas doces

Tal como acontece com as cenouras, este vegetal saboroso é repleto de beta-caroteno, o que ajuda a restaurar e regenerar o colágeno danificado, um dos principais contribuintes para a elasticidade e regeneração das células da pele, mantendo-as jovens e macias.

Feijões e Lentilhas

Feijões e lentilhas são embalados com aminoácidos à base de proteínas para combater a perda muscular relacionada à idade.

Além disso, esses alimentos não são fontes gordurosas de proteína e, portanto, favorecem a saúde do coração e o colesterol saudável.

Sementes de romã

As sementes de romã contêm ácido elágico e punicalagina, que combatem os danos causados pelos radicais livres no organismo. Esses compostos também ajudam a preservar o colágeno na pele, o que ajuda a manter uma aparência jovem.

Germe do trigo

O germe de trigo contém zinco, um mineral essencial para a produção de novas células da pele. O germe de trigo também oferece propriedades anti-inflamatórias e pode ajudar a reduzir a acne e prevenir o eczema.

Meia xícara de germe de trigo diariamente é tudo o que você precisa. Pode ser polvilhado com legumes no vapor, saladas ou adicionados a sucos, iogurtes ou smoothies.

Açafrão

Este potente tempero avermelhado contém dois principais fitonutrientes carotenóides, crocina e crocetina, dois antioxidantes principais que têm efeitos antitumorais.

Acredita-se que o açafrão proteja do estresse oxidativo e dos danos dos radicais livres nas células do corpo. Também inibe as vias de sinalização do fator de crescimento do câncer, que podem ajudar a interromper a proliferação de células cancerígenas.

11 bebidas antienvelhecimento

Assim como os alimentos são importantes para envelhecer graciosamente, o que bebemos também desempenha um papel importante na saúde de nossas células e órgãos. Aqui estão algumas das melhores bebidas para beber regularmente, para uma saúde e vitalidade ideais.

Água

Nós tendemos a esquecer de beber bastante água, especialmente nos meses mais frios. Então começamos a reclamar de dores de cabeça, problemas digestivos, não conseguirmos focar, fadiga e exaustão. Esses sintomas podem simplesmente significar que você está desidratado.

Leve uma garrafa grande de água com você

onde quer que você vá, pode ser entediante a princípio, mas quando você se acostumar, ficará feliz por tê-lo com você, pois sentirá a diferença.

Suco de Limão e Lima

Beber o suco de um ou dois limões ou limas por dia é suficiente para obter o valor nutricional diário da vitamina C. Essa vitamina essencial é crucial para o sistema imunológico e a saúde do DNA, além de proporcionar uma pele mais jovem e com menos rugas.

Suco de oxicoco

Cranberries contêm flavonóides que ajudam a prevenir a inflamação. O suco de cranberry é conhecido por tratar infecções do trato urinário, prevenir cáries e melhorar a circulação sanguínea.

Café

Beber uma xícara de café com cafeína diariamente pode diminuir o risco de câncer de pele. Também ajuda a proteger contra diabetes tipo 2, problemas no ritmo cardíaco e demência. Além disso, aumenta o seu nível de energia e ajuda a mantê-lo concentrado e alerta.

Cacau

Aqueles que bebem proporções generosas de cacau desfrutam de um funcionamento mais saudável dos vasos sanguíneos, graças aos flavanóis encontrados no cacau e aos vasos sanguíneos saudáveis, com menor risco de pressão alta, diabetes tipo 2, doença renal e demência.

Em uma surpreendente mudança de eventos, ficou provado que, de fato, não há conexão entre problemas de chocolate e pele. Em uma nota ainda mais brilhante, alguns tipos de cacau podem ser considerados como alimento para a sua pele.

O cacau contém um tipo de flavonóide chamado epicatequina (assim como o chá e o vinho tinto). Epicatequina é vital para manter a pele saudável, pois aumenta o fluxo sanguíneo para a pele, juntamente com uma boa dose de suprimento de oxigênio e nutrientes.

Escolha cacau 100% puro de qualidade, não produtos de cacau instantâneo.

Suco de beterraba

Os nitratos naturalmente encontrados nas beterrabas são essenciais para aumentar o fluxo sanguíneo no cérebro, reduzindo assim o risco de demência, Alzheimer e outras doenças.

Os nitratos ajudam a manter os vasos sanguíneos fortes e resistentes, o que aumenta o fluxo sanguíneo por todo o corpo. Outros vegetais que contêm nitratos naturais são repolho e rabanete.

Leite de soja

O leite de soja contém isoflavonas, que ajudam a sustentar o colágeno na pele e evitam a degradação do colágeno, que é uma parte natural do processo de envelhecimento, impedindo a pele de flacidez e perda de textura jovem.

Leite

A partir dos trinta anos, começamos a perder até 1% de nossa massa muscular magra anualmente.

Como os aminoácidos encontrados nas proteínas são o que compõem nossos músculos, especialmente um conhecido como leucina, precisamos nos concentrar em obter o suficiente para manter nossa massa muscular, e o leite faz exatamente isso.

Como o leite contém proteína de soro de leite, que é uma das fontes mais conhecidas de aminoácidos existentes no mercado, é crucial que a gente consiga muito. Outros alimentos que contêm leucina são iogurte grego, carne magra, soja, proteína de soro de leite em pó e peixe.

Sua melhor escolha no leite é vírus alimentado com capim ou vírus orgânicos, as opções convencionais porque, quando o leite vem de vacas que pastam na grama, em vez de serem alimentadas com grãos pelos agricultores, o leite terá mais ômega-3 e ácido linoléico conjugado (CLA), que promove a massa óssea, reduz a gordura corporal e promove a saúde do sistema imunológico.

Suco de laranja

É um fato bem conhecido que o suco de laranja está repleto de vitamina C, que é um antioxidante que protege o corpo contra inúmeras doenças e inflamações.

A vitamina C também ajuda a manter a pele com uma aparência vibrante e fresca. Sempre faça o seu próprio suco ou escolha 100% de suco de frutas espremidas e não açucaradas.

Limite sua ingestão, pois o suco é rico em calorias e beba pela manhã para que você possa aproveitar o dia para queimar essas calorias.

Chá verde

O chá verde é ótimo para manter as células saudáveis e protegê-las contra danos e estresse. Embalado com flavonóides, o chá verde ajuda a proteger contra doenças e bloqueia os danos ao DNA associados a outros produtos químicos tóxicos que causam destruição no organismo.

Ele também contém theanine, que é um aminoácido que ajuda a manter a calma, o foco e o estresse. Vários estudos descobriram que o chá verde puro também promove a perda de peso.

Sempre escolha chá verde 100% puro e não bebidas de chá verde engarrafadas que possam conter açúcar e conservantes.

Vinho

Muitos estudos foram realizados sobre os benefícios para a saúde de quantidades moderadas de vinho tinto, uma vez que contém resveratrol, um composto que pode ajudar a retardar o processo de envelhecimento e prevenir doenças cardíacas.

Além disso, a ingestão de álcool em geral e com moderação pode proteger contra diabetes, perda de memória relacionada ao envelhecimento e doenças cardíacas.

Observe que a American Heart Association não aconselha ninguém a começar a beber para obter benefícios para o coração.

Dicas rápidas

Aqui estão algumas dicas sobre como manter uma dieta boa, saudável e equilibrada com a idade. Embora não consigamos impedir o envelhecimento do corpo, existem maneiras de retardar o processo de envelhecimento, para que você aproveite cada momento da sua vida, independentemente da sua idade.

Ingestão calórica

À medida que envelhecemos, nosso metabolismo diminui, por isso precisamos reduzir a quantidade de calorias que ingerimos para evitar o ganho de peso relacionado à idade.

Reduzir a ingestão de gordura não saudável

Devemos reduzir a quantidade de gorduras saturadas e não saudáveis em nossa dieta, optando por leite e iogurte desnatado, aves magras, peixe e legumes em vez de carne vermelha com gordura.

Por outro lado, comer quantidades moderadas de gorduras monoinsaturadas é bom para você, então inclua-as na sua dieta.

Algumas das melhores fontes de gordura monoinsaturada incluem

Azeite, óleo de amendoim, óleo de gergelim, óleo de canola, castanha de caju, pistache, amêndoas, nozes, abacates, azeitonas, sementes de girassol e sementes de abóbora

As gorduras poliinsaturadas (ácidos graxos ômega-3) também são gorduras muito saudáveis que o corpo precisa para prosperar

Peixes oleosos, incluindo cavala, atum ou salmão, nozes e sementes, como nozes e sementes de linhaça.

Aumentar o cálcio

O risco de osteoporose aumenta com o passar dos anos. Portanto, quando atingimos 50, precisamos aumentar nossa ingestão de cálcio para 1200 mg por dia e avaliar a ingestão de vitamina D.

Isso pode ajudar a diminuir o risco de osteoporose, bem como a baixa massa óssea e a deterioração geral da estrutura óssea.

Comer iogurte com baixo teor de gordura e beber suco de laranja enriquecido com cálcio são duas das melhores maneiras de obter sua ingestão de cálcio naturalmente; suplementos de vitamina D também podem ser necessários, pergunte ao seu médico.

Eat Clean

Reduza ou, melhor ainda, elimine alimentos processados e lixo da sua dieta. Coma alimentos limpos e integrais criados pela natureza e você desfrutará de uma saúde muito melhor. O açúcar refinado é veneno para o corpo, por isso é benéfico também limitá-lo ou livrar-se dele completamente.

Quanto ferro você precisa?

Quando as mulheres estão em idade fértil, elas precisam de 18 mg de ferro diariamente. Quando as mulheres atingem a menopausa, essa quantidade cai para menos da metade, apenas 8 mg por dia, que é a mesma quantidade que os homens precisam.

Se você estiver tomando um multivitamínico que contenha ferro, verifique se não excede a dose recomendada. Além disso, coma alimentos naturalmente ricos em ferro, como carnes magras, feijão, fígado bovino e folhas verdes.

Pensamentos finais



Provavelmente já ouvimos muitas vezes contar que comer frutas e legumes, grãos integrais, laticínios, proteínas e gorduras saudáveis, ao mesmo tempo que reduz gorduras, açúcar e sal, é essencial para desfrutar de um estilo de vida saudável e prevenir muitos tipos de doenças e inflamações .

No entanto, com o passar dos anos, tendemos a esquecer que nossos corpos são máquinas bem lubrificadas que precisam de cuidados e amor para funcionar sem problemas e permanecer funcionando por mais tempo. Assim como você presta muita atenção ao seu carro, smartphone, utensílios de cozinha e outras ferramentas, você precisa prestar muita atenção ao seu corpo.

O mais importante é beber água com frequência ao longo do dia, comer os tipos certos de alimentos e exercitar-se regularmente.

O corpo muda à medida que envelhecemos, da maneira como olhamos para como nosso interior funciona. Portanto, certifique-se de que seu corpo mantenha sua vitalidade e vitalidade comendo e bebendo corretamente. Seu futuro eu agradecerá por isso.

Fique bem e tome cuidado!

SUCESSO A TODOS!