

ينصح بها الأطباء.. 10 أطعمة تجعلك أكثر شباباً



تتوافر داخل الفواكه والكثير من النباتات فيتامينات مختلفة، مفيدة للبشرة وتجديد الخلايا ومنح الطاقة. كما أنها تقي من العديد من الأمراض.

وينصح الأطباء وخبراء التغذية بتناول عشر فواكه ونباتات محددة بشكل منتظم، من أجل الاستفادة من فوائد صحية للبشرة والقلب والأعصاب وغيرها.

وهذه الفواكه هي «اللوز والتفاح والطماطم والليمون وبراعم فول الصويا والرمان والشاي الأخضر والمكسرات (الجوز) وبذور نبات اليقطين والأفوكادو».

فإن اللوز من الفواكه والنباتات التي يجب تناولها باستمرار، «wunderweib» وبحسب موقع المنوعات الألماني الذي يساعد البشرة على إصلاح الأنسجة ويجعلها تحتفظ بالرطوبة E حيث توجد به نسبة عالية من فيتامين

يحمي من الأشعة فوق البنفسجية الضارة. وكشفت دراسات علمية أن الأحماض الدهنية غير E كما أن فيتامين

المشبعة في اللوز لها تأثير إيجابي في صحة القلب، ومفيدة للدورة الدموية.

أيضاً تحمي الفيتامينات المتوافرة في التفاح مستهلكيها من شيخوخة الجلد، وتحول دون حدوث الإطلاق المفرط للإنسولين، الناتج مثلاً عن تناول كميات كبيرة من السكر. وتحمي كذلك من إثارة العميات الالتهابية في الخلايا التي تؤدي إلى عمليات الشيخوخة.

وكذلك من الحديد الذي E و C أما الطماطم فتساعد على تقوية جهاز المناعة، لأنها تحتوي على نسبة عالية من فيتامين يوفر الطاقة وحمض الفوليك.

تجعله من أفضل الحمضيات الداعمة لجهاز المناعة. كما أن C هذا بالإضافة لليمون لأن مكوناته المرتفعة من فيتامين تأثيراً إيجابياً في البشرة، فتناول الليمون يومياً يبقي الأنسجة الضامة لدينا مشدودة C لفيتامين

أيضاً يمكن للهرمونات النباتية الموجودة في براعم فول الصويا أن تؤخر شيخوخة الجلد إذا تم تناولها بانتظام، كما أنها تعمل على تقوية جهاز المناعة. بالإضافة إلى ذلك، فهي تجعل الدم أكثر سيولة وتقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين.

في السياق نفسه، كشفت عدة دراسات أن الرمان له عدة فوائد، منها إبطاء العمليات المرتبطة بالعمر. ويمكن أكله مباشرة أو شربه كعصير.

وفي ما يتعلق بالشاي الأخضر، فتتضمن أوراق الشاي المجففة نسبة كبيرة من مادة الكاتيكين، وهي تقوم بالوظائف المفيدة للعوامل المضادة للشيخوخة. فهي تحمي البشرة من الأضرار الناجمة عن الأشعة فوق البنفسجية وتقاوم شيخوخة الجلد. كما أنها تخفض مستويات الكوليسترول عن طريق الحد من تكوين الكوليسترول الضار.

E وتعد معظم المكسرات كالجوز غداء مثالياً للحفاظ على شباب البشرة والعقل. ويحتوي الجوز على الزنك وفيتامين وأحماض أوميغا 3 الدهنية والبيوتين. هذا الأخير مهم لنمو الجلد والشعر والأظافر.

كما تتضمن بذور نبات اليقطين على نسبة عالية من فيتامين ب. هذه الفيتامينات جيدة للحفاظ على أعصاب صحية ودماغ فعال ومهمة أيضاً لاستقلاب الطاقة وتجديد الخلايا. كما أن حمض اللينوليك الذي يحتوي عليه، والذي لا يستطيع جسمنا إنتاجه بنفسه، جيد للبشرة.

وأخيراً الأفوكادو؛ هذه الفاكهة مفيدة من أجل شعر صحي وتمنح أيضاً بشرة ناعمة. ويحتوي الأفوكادو على الكثير من الأحماض الدهنية غير المشبعة، ويمكنه خفض مستويات الكوليسترول وزيادة تجديد الخلايا والحفاظ على بشرة جيدة.