هــذه الأطعمــة تســاهم في ظهــور الشيخوخة المبكرة

كتبه موقع هارتي | 8 سبتمبر ,2019

ترجمة وتحرير: نون بوست

تلعب الكثير من العوامل دورا في عملية تقدمك في السن ومدى وضوح ملامح الشيخوخة على بشرتك، من بينها الجينات. ولكن يمكن التحكم في عوامل أخرى لها علاقة بالشيخوخة، مثل التدخين والتعرّض لأشعّة الشّمس وخاصة النظام الغذائي الذي يحدث فرقا كبيرا.

كلنا نريد أن نكون على ما يرام، ولكن عندما تشعر بأنّك على ما يرام فإنّ هذا سوف يبدو واضحا على ملامح وجهك. لا تسبب الشيخوخة المبكرة الآلام فقط، بل تجعل جسمك عرضة للأمراض المزمنة مثل السّكري وأمراض القلب والسرطان أيضا. وعلى الرغم من أنّنا لا نريد أن نتقدم في السن إلا أنّ معظمنا يريدون أن يحظوا بفرصة رؤية أنفسهم وهم يشيخون.

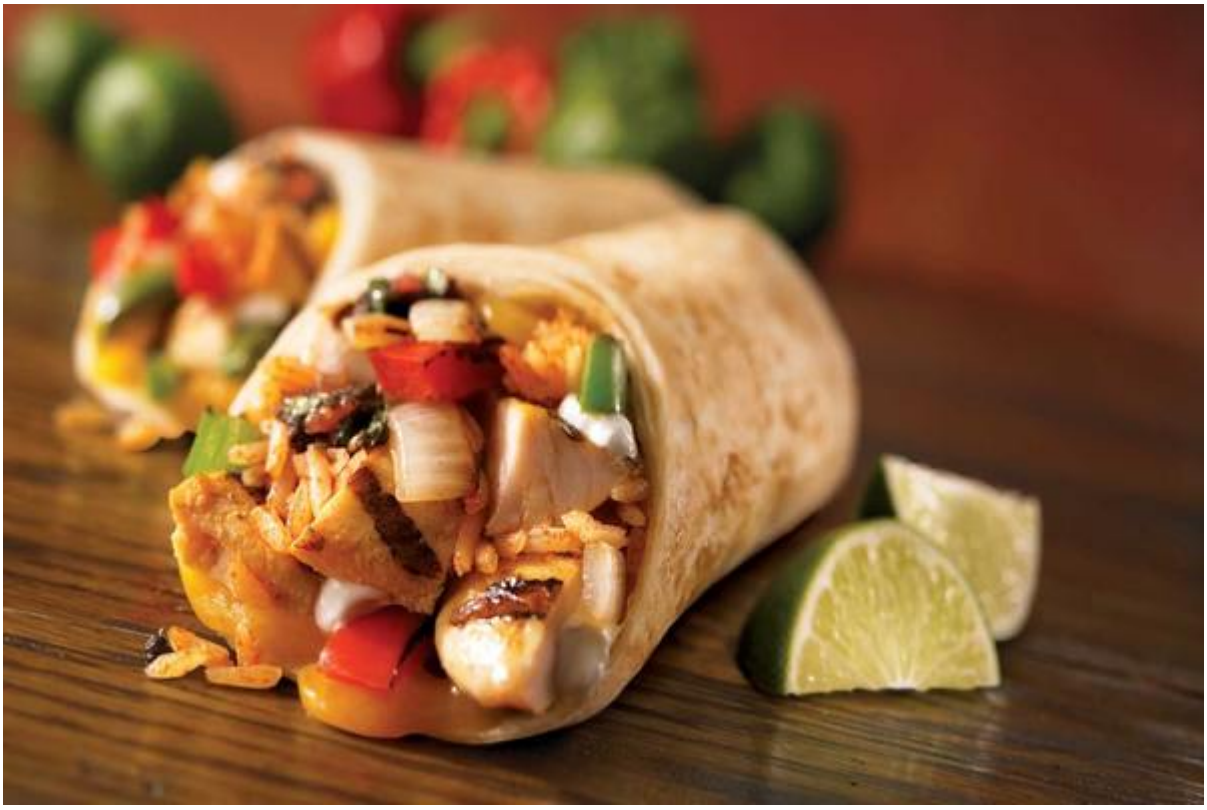
إن النظام الغذائي الذي تتبعه من شأنه أن يجعلك شابّا من الداخل والخارج. ومن غير المفاجئ أن يشتمل الطعام الصحي على الكثير من الفواكه والخضروات مع كميات كافية من اللحوم الخالية من الدهون. ولمساعدتك على معرفة ما الذي يجب تجنّبه، جمعنا لك سبعة أطعمة من شأنها أن تجعل صحتك تتخذ منحى خاطئا. فقلّل من هذه الأطعمة في نظامك الغذائي لتتمتع بجسم سليم

الآن وبعمر مديد في المستقبل.

1. **الزبدة النباتية**

منذ عدّة سنوات، عرفت الزبدة بسمعة سيّئة بسبب احتوائها على الدهون المشبعة. وكان من المفترض أن تكون الزبدة النّباتية بديلا للزبدة مع الحفاظ على مذاقها دون دهون. ولكن الزبدة النباتية، لسوء الحظ، أسوأ بالنسبة لجسمك، فهي غنية بالدهون غير المشبعة التي تزيد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. كما أنها تؤثر على مستوى الماء في الجسم، ممّا يسبب الجفاف المزمن الذي يمثّل العامل الأساسي لظهور التّجاعيد؛ وهي نتائج غير مرغوب فيها حتما. فضلا عن ذلك، تحتوي الزبدة النباتية على مستويات عالية من أحماض الأوميغا 6 الدهنية، بينما يحتاج جسمك إلى القليل منها، لذلك يؤدي الحصول على الكثير منها إلى حدوث التهابات.

1. **الوجبات سهلة التحضير**



بسبب انشغالنا الدائم، يصبح طهي الوجبات الطازجة يوميا تحديا لا يمكن التغلب عليه. إن هذا الأمر أسهل مع الوجبات المعلبة ونصف المطهوة التي يمكن تسخينها في المايكروويف. ولكن على الرغم من أن إعدادها يتطلب وقتا أقل إلا أنها غير صحية لاحتوائها على الكثير من الملح. يتناول العديدون الكثير من الملح في وجباتهم، حيث أنه من اليسير الاعتماد على الوجبات سهلة التحضير والوجبات السريعة. لكن الصوديوم يمكن أن يسبب احتباس الماء في الجسم ويجعلك تشعر بالانتفاخ. إذا كان الطهي الصحي لا يتماشى مع جدولك الزمني، استكشف خدمة توصيل الوجبات الصحية بدلا عنه.

1. **مشروبات الطاقة**

إذا كنت تشعر أنك بحاجة إلى مشروبات الطاقة للشعور بالنشاط خلال يومك، نم باكرا كل ليلة. وفي حين أنه من شأن تحسين ظروف نومك أن يجعلك تبدو وتشعر بالشباب، فإن مشروبات الطاقة تفعل العكس نظرا لاحتوائها على نسبة عالية من السكر والكافيين والصوديوم والحمض. إن هذا المزيج المميت سيضرّ بصحة أسنانك ويتسبب في جفاف جسمك.

حاليا، يمكن أن تهز رأسك وتفكّر بأنّه لا يمكنك النوم ببساطة بسبب تراكم المسؤوليات. لكن خذ بعين الاعتبار أنّ عدم التمتع بقسط كاف من النوم يمكن أن يجعلك أقلّ قدرة وفعالية في مهامك اليومية. وقد يكون من العسير وضع حد لعملك وقول: "لقد أنهيت مهامي بالنسبة لليوم، أحتاج إلى قسط من الراحة". ولكن عندما تفعل ذلك سوف تجد أن كل ما عليك فعله في اليوم الموالي سيتمّ بشكل أسرع.

1. **الأطعمة الحلوة**

إن السكر هو العدو الأوّل عندما يتعلق الأمر بالشيخوخة المبكرة، فهو موجود ببساطة في جميع أنواع الأطعمة وبكميات غير معقولة، لذلك نحن نأكله طوال اليوم حتى لو لم نكن نأكل التحلية. ويمثّل هذا الأمر مشكلة كبيرة، لأن السكر هو أكبر مسبّب للسمنة والالتهابات، ناهيك عن تسوس الأسنان.

كما أن تناول كميات كبيرة من السكر يجعل جسمك أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة. ولا يؤدي تناول السكّر إلى تطوّر داء السكري فقط، بل ينشّط أيضا خلايا السرطان. ونحن نشجعك على قراءة الملصقات بعناية عندما تفكر في شراء أي منتج غذائي من المتجر. وللأسف، يعدّ الاستغناء عن الحلويات مثل الحلويات المخبوزة والحلوى والمشروبات الغازية أمرًا ضروريًا إذ كنت ترغب في الحفاظ على مظهرك الشبابي.

1. **الكربوهيدرات التي تسبّب ارتفاع نسبة السكر في الدم**

إن الخبز والمعكرونة المصنوعة من الطحين الأبيض المكرر معروفة بأنها ذات مؤشر جلايسيمي مرتفع، وهذا يعني أنها تزيد من نسبة السكر في الدم بسرعة كبيرة. ويجعلك تناولها تمرّ بفترات نشاط وخمول، وهي دورة يمكن أن يظهر تأثيرها بالتأكيد على ملامح وجهك. فضلا عن ذلك، ثبُت أن الكربوهيدرات المكررة تسرّع شيخوخة الجلد وتسبب ظهور الشوائب مثل حب الشباب ووردية الوجه.

عوضا عن ذلك، عليك أكل المنتجات المصنوعة من القمح الكامل لأنها تشعرك بالشبع أفضل من المنتجات المصنوعة من الطحين المكرر، ناهيك عن أنها تقلل ضغط الدم وتحد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة بما في ذلك مرض السكري من النوع 2 وأمراض القلب. وهناك خيار آخر يتمثّل في تناول المعكرونة المصنوعة من الفاصوليا والخبز المصنوع من بذور الكتان.

1. **المشروبات الكحوليّة**

هذا لا يعني أن تتخلى تماما عن المشروبات الكحوليّة، لكن الإفراط في استهلاكها يصبح مشكلة عندما يتعلق الأمر بالشيخوخة المبكرة. ومن شأن الثمالة المفرطة أن تسبّب أضرارا للجذور الحرّة في جميع أنحاء الجسم، خاصة إذا كانت هذه المشروبات غنية جدا بالسكر. كما تؤدي المشروبات الكحوليّة إلى تجريد الجسم من الفيتامين أ، الذي يعدّ مهما من أجل عملية تجديد الخلايا وتغييرها.

لذلك، تناول كوبًا أو كوبين مع زملائك، لكن ابتعد عن المشروبات الكحوليّة التي تحتوي على الكثير من السكر (مثل تلك المزوجة مع العصير أو الصودا) وعوضا عن ذلك اختر النبيذ أو الشمبانيا أو المشروبات المخلوطة مع ماء الصودا والليمون. من الجيّد أيضا شرب كوب من الماء مع كل مشروب كحولي للحفاظ على رطوبة جسمك.

1. **اللحوم المحفوظة**

أشارت أحدث الأبحاث حول اللحوم المحفوظة إلى أن النترات والنتريت المستخدمة في عمليّة الحفظ تعرّض جسمك لخطر الإصابة بالسرطان، وذلك لأنها تخلق جذورا حرة تؤدي إلى أكسدة الخلايا والحمض النووي. وفي حال تزايد عدد الأضرار الناجمة عن الجذور الحرة، فإن ذلك يوفّر بيئة مناسبة لظهور الخلايا السرطانية أو غيرها من الأمراض المزمنة، بالإضافة إلى تقدّم بشرتك في السنّ.

بناء على ذلك، تجنّب تناول لحم الخنزير المقدد والهوت دوغ والنقانق واستبدلها بالأطعمة النباتية أو اللحوم العضوية الخالية من الدهن عوضا عن تلك المصنعة. قد يكون هذا الوضع صعبا ولكن في النهاية ستساعدك الأطعمة النظيفة وغير المصنّعة على الحفاظ على شباب مظهرك وطبيعتك.

الخلاصة

في حقيقة الأمر، نرغب جميعا في إبطاء عملية الشيخوخة، ويعي المسوقون وشركات مستحضرات التجميل هذا الأمر جيدًا وهو السبب وراء اكتظاظ السوق بمنتجات يدّعون أنها تساعد جسمك على التخلّص من عقود من التآكل والتلف. لسوء الحظ، ليس الأمر سهلاً مثل شراء منتج ووضعه بكل بساطة على بشرتك، ولكن يمكنك تحقيق ذلك من خلال اتّباع النظام الغذائي المناسب. وبالتالي، عليك تجنّب الأطعمة السبعة المذكورة في هذه القائمة لضمان الصحة التي تنبع من الداخل إلى الخارج.

المصدر: هارتي أيدجينغ

رابط المقال : https://www.noonpost.com/29266/