7 Superalimentos

QUE REVERTEM O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural pelo qual todos os seres vivos devem passar antes da morte.

Por ser superior a todas as criaturas, o ser humano está mais consciente desse processo.

Quando isso ocorre notamos muito mais efeitos na pele. A elasticidade da pele diminui e torna-se opaca e seca.

Tudo isso ocorre devido à diminuição da produção de óleos naturais pela pele. O resultado aparece na forma dessas alterações de pele. Ninguém pode interromper esse processo porque é natural.

No entanto, existem certos alimentos que podem ser benéficos para retardar o processo de envelhecimento. A ingestão regular de tais alimentos pode até reverter os efeitos do envelhecimento da pele.

O QUE É O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO?

O processo de envelhecimento é um fenômeno natural que atinge todos os seres vivos, tudo que é vivo têm que passar por esse estágio antes da morte.

O tempo do processo de envelhecimento é diferente em cada sere vivos. Em seres humanos, esse processo geralmente começa depois dos 40 anos. E a pele é a parte do corpo que mostra esse envelhecimento antes de todas as outras partes.

Da mesma forma, muitos outros órgãos humanos também se tornam fracos com esse processo. O pensamento, o raciocínio, a visão, a memória, a audição e muitos outros sistemas do corpo ficam mais fracos.

Também podemos definir envelhecimento como o conjunto de mudanças que aproximam o ser humano da morte. Isso significa que o envelhecimento está diretamente relacionado com a taxa de mortalidade em seres humanos e em muitas outras espécies.

A taxa de mortalidade aumenta com o aumento da idade. Isso ocorre porque o funcionamento de todas as partes do corpo chega a um nível subótimo com o aumento da idade. Estudos científicos do processo de envelhecimento mostra também que, com o aumento da idade, aumenta a produção de células inúteis no corpo.

SINAIS DO ENVELHECIMENTO

O envelhecimento mostra vários sinais no corpo. Um dos maiores sinais de envelhecimento é a pele opaca e seca.

Nossa pele produz óleos naturalmente. Esses óleos mantêm nossa pele fresca e firme. O aumento da idade tende a retardar o processo de secreção de óleos da pele. Como resultado, a pele fica opaca e seca.

A elasticidade da pele também aumenta e este se torna o primeiro sinal de envelhecimento. Os outros sistemas do corpo também se tornam lentos e fracos.

Além da pele, o envelhecimento apresenta efeitos negativos nos processos cerebrais, como raciocínio, memória e pensamentos. A visão também se torna muito fraca com o aumento da idade.

O envelhecimento parece surpreendente no início e você começa a se perguntar o que está acontecendo com sua pele. Você também começa a pensar sobre sua dieta e não nota nenhuma mudança particular nela. Apesar de seguir uma dieta normal, e sem nenhuma alteração na rotina diária, o processo de envelhecimento continua.

MANEIRAS PARA REVERTER O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

O ser humano sempre tem consciência desse processo de envelhecimento. há muitos anos a ciência vem tentando retardar ou interromper o processo. Eles tentaram várias opções.

O estudo científico do processo de envelhecimento mostra que ele está profundamente relacionado com o DNA. Isso significa que o processo de envelhecimento pode ser retardado protegendo esse DNA de agressores externos e internos ao corpo.

Os pesquisadores descobriram algumas maneiras de retardar esse processo de envelhecimento, protegendo o DNA. A primeira e mais importante forma de proteger o seu DNA e retardar o processo de envelhecimento é fazer uma dieta balanceada e saudável.

Um dos maiores motivos da deterioração do DNA e das células do corpo é a alimentação desequilibrada. Hoje em dia, as pessoas preferem comer alimentos processados e refrigerantes prejudiciais ao organismo.

Você deve mudar seus hábitos alimentares para se manter saudável e retardar o processo de envelhecimento.

Outra forma de retardar o processo de envelhecimento é fazer exercícios regulares. Os exercícios regulares ajudam o corpo na digestão dos alimentos e também fortalecem o sistema imunológico.

Além disso, sua atitude positiva desempenha um papel vital em mantê-lo jovem e reverter o processo de envelhecimento.

Isso mostra que esses três fatores são importantes para retardar e reverter o processo de envelhecimento. Aqui vamos abordar o que consideramos o ponto chave no processo de reversão do envelhecimento, uma dieta balanceada.

PAPEL DOS SUPERALIMENTOS NO PROCESSO DE REVERSÃO DO ENVELHECIMENTO

Comer superalimentos é a chave para desacelerar e reverter o processo de envelhecimento. Os superalimentos são os alimentos que possuem ingredientes equilibrados.

Esses alimentos fornecem ao corpo proteínas, carboidratos, minerais e outros componentes que são úteis no fortalecimento das células do corpo.

Comer esses alimentos saudáveis também retarda a deterioração das células do corpo. Como resultado, a produção de células inúteis no corpo é interrompida. Isso mantém o corpo em uma posição de trabalho melhor.

Embora não haja nenhum critério para classificar o alimento como superalimento, os alimentos que são nutritivamente densos são chamados de superalimento.

Comer esses alimentos mantém o corpo saudável. Os pesquisadores dizem que se você quiser reverter ou retardar o processo de envelhecimento, terá que desenvolver bons hábitos alimentares em si mesmo.

Eles também listaram alguns alimentos como superalimentos e disseram que comer esses alimentos pode retardar ou reverter o processo de envelhecimento. Esses alimentos são:

I. ALIMENTOS VERDES

Um dos mais importantes tipos de alimentos com efeitos comprovados em retardar e reverter o processo de envelhecimento é o alimento verde.

Quando falamos de alimentos verdes, estamos nos referindo a vegetais com folhas e também a cereais verdes. Os cereais verdes podem incluir gramíneas de cevada e trigo que têm grandes efeitos nutricionais. Os vegetais de folhas verdes são ricos em fitonutrientes.

Alguns vegetais folhosos também são ricos em multivitaminas. Por exemplo, o espinafre é rico em vitamina E, vitamina C e beta-caroteno e se mostra eficaz em retardar o processo de envelhecimento.

Existem também alguns desses vegetais que o ajudam a se proteger dos raios ultravioleta do sol. Esses vegetais mantêm sua pele macia e fresca.

A maioria desses vegetais pode ser comida de várias maneiras. Você pode comê-los como saladas, beber seu suco e pode cozinhá-los.

Os vegetais como o pepino são usados também em máscara no rosto. Isso ajuda a pele a produzir óleo natural e a mantê-la macia.

Você também pode consumir muitos vegetais na forma de sopas.

Brócolis, espinafre, couve e verde-mostarda também são conhecidos por manter a pele hidratada e evitar que se torne opaca e seca.

Os vegetais também são famosos por suas propriedades antioxidantes. Os pesquisadores dizem que beber suco de vegetais verdes folhosos é como beber multivitamínicos cheios de antioxidantes.

Você também pode adicionar açúcar para aumentar o sabor de certos vegetais e torná-los comestíveis, mas bem pouquinho, hein!

Os vegetais de folhas verdes como repolho, couve-flor, couve-folha e Bruxelas também ajudam o corpo a desintoxicar por meio dos produtos químicos presentes nesses vegetais. Essa desintoxicação diminui as chances de câncer em seres humanos.

Quase todos os vegetais são classificados como superalimentos porque são ricos em minerais, vitaminas e outros ativos úteis. A ingestão regular de qualquer um desses pode reverter os efeitos do envelhecimento em sua pele.

Aqui, uma coisa lamentável é que os vegetais que você está usando são pulverizados com vários produtos químicos venenosos. A água fornecida a eles também não é pura. Isso mudou os valores nutricionais dos vegetais folhosos. Algumas vezes eles podem se mostrar mais prejudiciais do que vantajosos.

Para superar esse problema, você deve alterar os métodos de cultivo dos vegetais. Sempre tente fornecer a eles um ambiente natural sem o uso de produtos químicos. O fornecimento de água pura deve ser garantido.

II. FEIJÕES E LENTILHAS

Feijão e lentilha também estão entre os alimentos ricos em vários nutrientes que ajudam o corpo. Estes contêm muito mais conteúdo de fibra do que muitos outros alimentos. Comer feijão e lentilha mantém a quantidade de fibras no corpo.

Eles são sempre bons para o corpo porque comê-los não tem nenhum impacto negativo no corpo. Esses alimentos nunca aumentam a pressão arterial e o açúcar no sangue no corpo.

Comer feijão e lentilha tem efeitos comprovados na saúde dos seres humanos. A ingestão regular destes pode diminuir o risco de doenças fatais como o câncer. Eles desempenham um papel vital na manutenção da pressão arterial em um nível constante.

Muitas pessoas comem feijão para aumentar o nível de ferro no corpo. Isso ocorre porque pesquisas comprovam que feijão e lentilha são uma boa fonte de ferro no corpo.

Comer feijão e lentilha também ajuda o corpo a aumentar as enzimas digestivas. Essas enzimas tornam o sistema de digestão mais eficiente. A boa e eficiente digestão dos alimentos no corpo fornece as vitaminas e minerais necessários.

Outras das enzimas produzidas também desempenham um papel na formação dos pigmentos da pele. Eles também são úteis para fazer tecidos conjuntivos e manter a pele jovial e macia.

Feijão e lentilha também são eficazes em doenças cardíacas. Pesquisa médicas provam que as pessoas que comem mais feijão e lentilhas estão protegidas de problemas cardíacos. Isso ocorre por causa da boa quantidade de folato e magnésio em várias lentilhas. Além disso, comer mais fibras na forma de lentilhas também evita muitos riscos cardíacos.

O excesso de peso é uma das maiores razões do envelhecimento. A ingestão regular de feijão e lentilha controla esse excesso de peso. Isso ocorre porque eles fazem você se sentir satisfeito por mais tempo.

Além disso, seu poder de aumentar as enzimas fortalece o sistema de digestão do corpo. Comer lentilha e feijão também se mostra eficaz contra o diabetes e fornece ao corpo a energia necessária para realizar vários processos.

As condições de cultivo do feijão e da lentilha também mudaram. Para obter mais safras, você está usando vários métodos e produtos químicos. Isso está afetando negativamente os valores nutricionais das safras. Porém, podemos controlar essa situação com um pouco de cuidado.

III. MIRTILOS

Mirtilos também têm muita importância como alimentos anti-envelhecimento.

Pesquisas mostram que comer mirtilos têm muitos efeitos positivos na capacidade cognitiva dos seres humanos. Ele não apenas protege as partes do cérebro que afetam a memória, mas também estimulam a memória. Isso também salva o cérebro de danos oxidativos e retarda o processo de envelhecimento.

Os mirtilos geralmente permanecem no topo da lista de superalimentos, porque são uma fonte rica em vitaminas, fibras solúveis e fitoquímicos. Lembrando que esses nutrientes também são encontrados em outras frutas silvestres.

A ingestão regular de fitoquímicos fornece ao corpo flavonóides suficientes. Esses flavonóides são muito eficazes contra vários problemas cardiovasculares.

Uma coisa em que os mirtilos superam os outros frutos é a quantidade de antocianinas. As antocianinas são consideradas muito eficazes para impedir a decomposição das células. Isso mantém o corpo jovial e ativo.

Outra coisa muito boa sobre os mirtilos é que eles têm baixas calorias, mas são ricos em nutrientes. Isso significa que comer mirtilos em quantidades consideráveis não tem efeitos negativos como o excesso de peso. Comer uma xícara de mirtilos fornece apenas 84 calorias e 15 gramas de carboidratos.

O mirtilo contém maior quantidade de antioxidantes do que todas as frutas e vegetais. Esses antioxidantes salvam o corpo de danos, protegendo as células da decomposição.

Isso contribui para diminuir os efeitos do envelhecimento e também evita o câncer. O polifenol é o antioxidante encontrado em grandes quantidades nos mirtilos.

O processo de envelhecimento está diretamente relacionado ao DNA do ser humano. Os processos oxidativos que ocorrem no corpo também danificam o DNA.

As propriedades antioxidantes dos mirtilos reduzem os danos ao DNA e revertem o envelhecimento. Pesquisas provam que beber diariamente 1 litro de suco mirtilo e de maçã pode reduzir o dano ao DNA em 20%.

Os danos oxidativos também afetam negativamente o colesterol no sangue. Isso causa muitos problemas relacionados ao coração. Mirtilos são muito eficazes em proteger o colesterol do sangue de se deteriorar, salvando você de doenças cardíacas.

A proteção do colesterol no sangue também se mostra eficaz contra a hipertensão. A hipertensão é uma das maiores razões do envelhecimento. Pesquisas mostram que comer mirtilos pode reduzir a pressão arterial em cerca de 4-6%.

IV. FRUTAS CÍTRICAS

Outro superalimento muito eficaz em reverter o processo de envelhecimento são as frutas cítricas.

Essas frutas estão facilmente disponíveis à todos e com preços acessíveis. São encontrados na feira e muitos já as consomem para evitar resfriados e gripes.

Essas frutas cítricas são fonte rica de vitamina C. Laranjas, limões, tangerinas, limas e toranjas são uma ótima fonte de vitamina C.

As frutas cítricas também são muito importantes por causa dos valores nutricionais. Comer essas frutas e beber seus sucos mantém sua pele fresca e firme.

Esses são considerados um bom complemento à dieta balanceada por vários motivos. A primeira razão de serem superalimentos é que contêm fibras em grande quantidade. A necessidade diária do ser humano de ingestão diária de fibras é de cerca de 25-35 gramas.

Aqui, uma coisa que vale a pena mencionar é que a fibra encontrada nas frutas cítricas é solúvel. Esta fibra solúvel é muito útil na redução do colesterol no sangue e é eficaz contra a hipertensão.

As frutas cítricas também são ricas em antioxidantes e são úteis contra doenças cardíacas. Isso ocorre porque eles reduzem o nível de colesterol LDL, que é considerado colesterol ruim para a saúde humana.

Algumas pessoas pensam que comer muitas frutas cítricas ou beber suco pode aumentar o açúcar no sangue. Pesquisas comprovam que as frutas cítricas apresentam baixo índice glicêmico. Isso significa que comer essas frutas ou beber seus sucos não aumenta o açúcar no sangue. Esse índice mais baixo significa que a glicose obtida por meio dessas frutas é liberada no sangue lentamente.

As frutas cítricas também são uma boa fonte de potássio, um dos minerais mais necessários ao corpo. Comer frutas cítricas fornece ao corpo potássio suficiente que se mostra eficaz na contração dos músculos e na regulação de fluidos. Ele também regula a quantidade de sais em seu corpo e ajuda o corpo a se livrar do sódio extra.

Laranjas, limões e outras frutas cítricas também ajudam o corpo a absorver certos nutrientes. Estes ajudam o corpo a absorver o ferro e os minerais que são importantes para o corpo. Esses minerais são eficazes para estimular o sistema imunológico do corpo.

O envelhecimento é causado principalmente pela desidratação. A pele seca e fica opaca. Comer frutas cítricas salva seu corpo da desidratação. Estes contêm mais de 85% de teor de água, o que ajuda a controlar a desidratação. Eles fornecem ao corpo os fluidos necessários e matam a sede.

Comer frutas cítricas também tem efeitos comprovados na suavização das células da pele e na perda de peso. Isso prova que as frutas cítricas têm inúmeros benefícios na reversão dos efeitos do envelhecimento na pele.

Algumas pessoas até usam as cascas das laranjas para massagear as células da pele. O limão é especialmente usado misturando-se com vários outros cremes para massagear as células da pele e torná-las frescas e suaves.

V. SALMÃO

É fato comprovado que a proteína é uma das necessidades básicas do corpo humano. Isso ocorre porque é o maior nutriente para reparar as células do corpo.

Aqui, também é necessário mencionar que as proteínas não podem ser armazenadas no corpo. Para se manter saudável e reverter o processo de envelhecimento, você deve usar alguma fonte constante de proteína na alimentação para salvar as células do corpo.

A proteína é encontrada em muitos alimentos. Porém, o salmão é uma das maiores fontes desse nutriente.

Salmão é um tipo de peixe encontrado em várias partes do mundo. O salmão do Alasca é considerado o melhor de todos os peixes de salmão devido ao seu valor nutricional.

A proteína encontrada neste peixe tem propriedades antiinflamatórias por causa da astaxantina encontrada nela. Na verdade, este é um carotenóide que possui fortes efeitos antiinflamatórios.

O peixe salmão também é uma fonte de ácidos graxos ômega 3, considerados muito importantes para o corpo. Esses ácidos graxos também são antiinflamatórios e mantêm a pele fresca, radiante e sem rugas.

Peixes salmão são uma boa fonte de astaxantina porque se alimentam de algas, bactérias e fungos. Algas, bactérias e fungos são as maiores fontes do nutriente antiinflamatório astaxantina. Os pesquisadores provaram que esse nutriente também salva o DNA de danos. Ele reduz as proteínas C reativas no corpo e fortalece o sistema imunológico.

A astaxantina também é muito eficaz no aumento do colesterol HDL no sangue. Este colesterol é considerado benéfico para a saúde humana. Também ajuda a diminuir os triglicerídeos no sangue e evita doenças cardíacas.

VI. CHOCOLATE AMARGO

Os chocolates amargos também têm efeitos comprovados em retardar o processo de envelhecimento.

Comer uma quantidade moderada de chocolates amargos também pode reverter o processo de envelhecimento. Isso ocorre porque esses chocolates são carregados com propriedades antioxidantes. Eles também reduzem o risco de doenças cardíacas e mostram efeitos positivos na saúde corporal.

Os chocolates amargos são uma boa fonte de ferro, magnésio, potássio, cobre e muitos outros nutrientes. Também há uma quantidade considerável de fibras nesses chocolates.

Além disso, também existem gorduras saturadas e insaturadas nos chocolates. Estes fornecem ao corpo uma quantidade suficiente de calorias, mas adicionam açúcar moderado.

Os chocolates amargos são ricos em compostos orgânicos que atuam como antioxidantes no corpo. Entre esses antioxidantes, os polifenóis e flavonóis são os mais importantes para o corpo.

Este flavonol em chocolates amargo também ajuda a estimular o revestimento interno das artérias e ajuda a melhorar a circulação sanguínea no corpo. Ele produz óxido nítrico que envia os sinais para as artérias. As artérias relaxam e a resistência no fluxo de sangue diminui.

Os chocolates amargos também são úteis porque aumentam a produção de colesterol bom HDL e controlam a produção de colesterol ruim LDL por meio do processo de oxidação. A redução do colesterol LDL oxidado diminui os riscos de doenças cardíacas.

Outra pesquisa prova que os chocolates escuros também são eficazes contra a resistência à insulina. Essa redução na resistência à insulina também diminui os riscos de doenças cardíacas.

Os chocolates amargos também são benéficos para a pele. Eles tendem a aumentar o fluxo de sangue para as células expostas à luz solar. Este aumento do fluxo sanguíneo mantém as células protegidas de qualquer dano, aumentando sua densidade e hidratação.

Os chocolates escuros também são amplamente usados em todo o mundo porque os nutrientes deles são considerados úteis para o cérebro. Ele interrompe a deterioração das células no cérebro, melhorando o fluxo de sangue para o cérebro.

Ele também mostra efeitos positivos nas habilidades cognitivas dos seres humanos. Tem benefícios comprovados na melhoria da fala das pessoas com retardo mental.

VII. OVOS

Por último, mas não menos importante, outro superalimento comumente usado e muito eficaz contra o processo de envelhecimento é o ovo.

Todos nós sabemos que os ovos são uma fonte poderosa de proteínas. Essas proteínas são uma das necessidades básicas do corpo para desempenhar diversas funções.

Os ovos são a maior fonte de colina. A colina é um tipo de vitamina B antiinflamatória. Este antiinflamatório da colina evita a doença de Alzheimer.

A grande quantidade de proteína na gema auxilia na prevenção da degeneração muscular. A proteína da gema também protege a retina dos raios ultravioleta do sol.

Os ovos são uma boa fonte de vitamina A, vitamina B2, B5, B12 e ácido fólico. Há também uma boa quantidade de outras vitaminas nos ovos.

Comer um ovo por dia pode fornecer apenas 77 calorias com 6 gramas de proteína e 5 gramas de gorduras. Os pesquisadores consideram-no um alimento perfeito devido eles conterem quase todos os nutrientes exigidos pelo organismo.

Os ovos aumentam o nível de colesterol bom HDL no sangue. A ingestão frequente de colesterol HDL salva os seres humanos de doenças cardíacas. Por outro lado, ele transforma as pequenas partículas de LDL em grandes partículas de LDL que são menos prejudiciais à saúde humana.

Os antioxidantes nos ovos como a luteína e a zeaxantina controlam o processo degenerativo das células e salvam o corpo de muitas doenças.

COMO ESSES ALIMENTOS DIMINUEM A VELOCIDADE DO ENVELHECIMENTO

Muitas pesquisas comprovam que o envelhecimento está relacionado à nutrição. Isso ocorre porque ele começa com doenças relacionadas à idade e problemas de saúde.

O estresse oxidativo também é uma das maiores razões do processo de envelhecimento. Isso ocorre porque a oxidação causa a degeneração das células e inflamação. Para proteger o corpo da degeneração, é necessário estimular o sistema imunológico do corpo. Este é o sistema natural do corpo que luta contra as bactérias invasoras.

Comer carne vermelha, alimentos ricos em carboidratos e alimentos açucarados aumenta a inflamação no corpo e cria riscos de muitas doenças.

Para retardar o processo de envelhecimento, você deve proteger seu corpo contra a inflamação.

Existem muitos alimentos balanceados que estão prontamente disponíveis em todo o mundo e têm o poder de combater a inflamação. Você só precisa aprender sobre esses alimentos.

Você precisa mudar seus hábitos alimentares e incluir alimentos anti-envelhecimento em sua dieta.

Isso ocorre porque esses alimentos fornecem proteção contra as seguintes doenças:

- Esses alimentos reduzem os riscos de doenças cardiovasculares. Isso ocorre porque a maioria desses superalimentos aumenta o nível de colesterol HDL e controla a produção de colesterol LDL por meio do processo de oxidação.

- Esses alimentos também protegem as células da pele da degeneração. Os antioxidantes como a astaxantina, luteína e zeaxantina interrompem o processo de degeneração das células. Essa interrupção na decomposição das células torna a pele firme, fresca, brilhante e macia.

- Outro grande benefício de comer superalimentos anti-envelhecimento é que eles mostram um efeito positivo no cérebro e nas funções cognitivas do cérebro. Os polifenóis encontrados em muitos alimentos anti-envelhecimento são eficazes em problemas cognitivos. Ele aguça a memória e reduz as chances de doença de Alzheimer.

- Comer alimentos anti-envelhecimento também se mostra benéfico para a saúde dos ossos. O conteúdo da maioria desses alimentos é antiinflamatório e antioxidante e tem efeitos maravilhosos na saúde óssea. Os multivitamínicos em muitos dos superalimentos são muito úteis para os ossos. O consumo de vitamina C e vitamina K é especialmente útil nesse sentido.

- Os superalimentos também são benéficos para a proteção da saúde dos olhos. Os carotenóides como a luteína são zeaxantina atingem a mácula do olho e salvam as células da retina do processo de degeneração.

- Esses alimentos anti-envelhecimento também são úteis para o sistema digestivo porque contêm fibras solúveis. Isso aumenta as enzimas do corpo e melhora a digestão dos alimentos.

COMO INGERIR ESSES SUPERALIMENTOS

As formas de ingerir esses superalimentos são diferentes em várias partes do mundo.

Algumas pessoas preferem comer vegetais com folhas frescas. Você também pode ingerir esses alimentos regularmente, extraindo sucos. Por exemplo, você pode fazer sucos de frutas cítricas, mirtilos e muitos outros superalimentos. Tem muita gente que faz pudim de mirtilo.

Você também pode comer peixe salmão grelhado ou assado.

Alguns superalimentos também podem ser ingeridos na forma de chá. O chá verde também é um superalimento amplamente utilizado em todo o mundo.

Alguns dos superalimentos podem ser comidos crus depois de cortados em pedaços pequenos.

Muitos ainda são utilizados externamente, como em máscaras faciais, como o pepino, que mostra efeitos positivos na pele.

CONCLUSÕES

Em conclusão, podemos dizer que, embora não possamos evitar o destino, ainda podemos desacelerar o processo de envelhecimento.

O processo de envelhecimento está relacionado com sua dieta e você pode controlar isso consumindo uma dieta bem balanceada. A dieta balanceada tem efeitos antiinflamatórios que impedem a degeneração das células.

Você deve planejar suas refeições e misturar certos ingredientes em sua tabela alimentar diária para atingir a meta de parar a degeneração das células.

Comer alimentos ricos em proteínas é sempre benéfico porque é uma das maiores necessidades do corpo.