

## אנטי-אייג'ינג לתפרנים:

### 10 סוגי מזון במקום כדורים יקרים

אוסנת הראל

עזבו בוטוקס, ותרו על כדורים וויטמינים יקרים שמציעות לכם שפע מרפאות האנטי-אייג'ינג שצצות כמו פטריות אחרי הגשם. הקפידו לצרוך את עשרת סוגי המזון המומלצים, ותוכלו להיראות כמו מיליון דולר תמורת פרוטות.

כדי להבין מול מה אנו בעצם נלחמים ("אנטי"), נגדיר ראשית מהי הזדקנות ("אייג'ינג"). עבור רוב האנשים, ההזדקנות נתפסת כזהות מוחלטת עם הגיל. אך אין זה כך. אין גיל מוחלט לזקנה: שהרי קיימים מקרים רבים בהם אנשים באותו הגיל, יהיו בעלי רעננות, כושר או תפקוד גופני ברמות שונות.

עם הגיל, הגוף חשוף למספר תופעות בריאותיות, אך מידת ההזדקנות נמדדת במידת שליטת התופעות על הגוף. בניגוד להתקדמות הגיל, עליה אין לנו השפעה, אנו יכולים לשלוט על קצב ההזדקנות באמצעות הכלים שיפורטו בכתבה זו.

### התופעות המרכזיות המגדירות הזדקנות :

הצטברות של מולקולות הרסניות הנקראות רדיקלים חופשיים המביאה לירידה בתפקוד המערכת החיסונית וחשיפה למצבים דלקתיים.

אוסטיאופורוזיס : דלדול מסת העצם הבא לידי ביטוי בסדקים ולחצים בעיקר בחוליות עמוד השדרה.

מחלות לב : נובעות בין היתר מחסימת עורקים בעלי משקעי שומן, יתר לחץ דם או כולסטרול.

סוכרת : מצב בו חילוף הסוכרים אינו סדיר הנובע מהשפעה לקויה של האינסולין על הגוף או תפקוד לקוי של הבלבב ביצור האינסולין.

נזק לחלבונים בעור : מביא לאובדן גמישותו ועלייה בקמטי העור.

### ירידה ברמת הזיכרון

דעיכה ברמת האנרגטיות של התפקוד הכללי.

החדשות הטובות. והן לגמרי בהישג יד למרבה המזל, ניתן להתמודד מול רוב התופעות שהוזכרו על-ידי ניהול אורח חיים בריא המורכב מתזונה נכונה, פעילות גופנית ואיזון נפשי.

שפע המרפאות הפרטיות, שצצות כמו פטריות אחרי הגשם בכל מקום כמעט, מציעות "טיפול אנטי אייג'ינג" שלמעשה כוללים צריכה תמציתית של החלק האיכותי של התזונה הנכונה דרך קפסולות וזריקות. וזה עובד, אבל זה גם מאוד יקר ורבים מאתנו פשוט לא יכולים להרשות לעצמנו את מוצרי המותרות הללו.

### מה בכל זאת עושים כדי להישאר עם מראה צעיר ויפה

מבלי להוציא הרבה מזומנים? מספיק לכלול בתפריט היומי שלנו מספר מרכיבים שיביאו לתוצאות טובות לא פחות מאלו שנקבל בעזרת צריכת המוצרים היקרים:

#### מרכיב ראשון: גזר

**הגזר** מכיל כמות גבוהה של ויטמין A שמגן על הגוף מפני תהליכי חמצון המביאים ליצור רדיקלים חופשיים. הגזר הוא בעל השפעה חיובית על הרקמות ועל שכבת העור הפנימית והחיצונית, הוא משפר את המערכת החיסונית, מגן על העורקים, חיוני לראיית לילה ומונע מחלות עיניים כגון קטרקט.

תחליפים: **בטטה, כרוב.**

### מרכיב שני : ברוקולי

**הברוקולי** מכיל כמות גבוהה של ויטמין C שהינו בולם חמצון. הוא מחזק את המערכת החיסונית, נלחם בדלקות ומייצר קולגן לחיזוק העור, המפרקים והעצמות. הוא שומר על זרימת דם תקינה ומוריד לחץ דם. הברוקולי מכיל כמות גדולה של סיבים, המורידים כולסטרול וכרום, המווסת את רמת הסוכר בדם. תחליפים: **כרובית, פלפל, לימון, תות שדה.**

### מרכיב שלישי : שקדים

**השקדים** עשירים בוויטמין E שהינו בולם חמצון המונע נמק של תאים. ויטמין זה עוזר בקליטת החמצן, מונע קרישי דם ועוזר בגמישות העור. השקדים משפיעים לטובה על מערכת הדם והעצבים ומומלצים בעיקר לסוכרתיים. הם עשירים בשומן בלתי רווי ולכן מורידים את רמת הכולסטרול בדם ומונעים הסתיידות עורקים. תחליפים: **גרעיני חמניות, שומשום, בוטנים ואבוקדו.**

### מרכיב רביעי : סרדינים

**הסרדינים** מכילים כמות גבוהה במיוחד של קו אנזים Q10 וסלניום (חומרים בולמי חמצון). הם משפרים את איכות

העיכול ותפקוד הלב, מווסתים את לחץ הדם ומחזקים את המערכת החיסונית. היתרון של הסרדינים על פני הדגים הגדולים הינו בכמות הרעלנים שהינם פונקציה של שטח פני הדג.

תחליפים: **מקרל, סלמון, הרינג.**

### מרכיב חמישי: שמן פשתן

**שמן הפשתן** מכיל כמות גדולה של אומגה 3. חומר זה תורם לגמישות העור ולשמנוניותו, מוריד את צמיגות ולחץ דם, מוסת את רמת הכולסטרול, משפר מטבוליזם ומחזק את המערכת החיסונית.

תחליפים: **סלמון, גרעיני דלעת ואגוזים** (או השמן המופק מהם).

### מרכיב שישי: יוגורט

**היוגורט** מכיל כמות רבה של סידן התורם לחיזוק העצמות ולמניעת אוסטיאופורוזיס וכן חיידקים בריאים הנלחמים בחיידקי הריקבון ומשפרים את תפקוד מערכת העיכול. הוא מכיל את כל יסודות התזונה שבחלב, ובכמויות גדולות יותר.

תחליפים: **טחינה, סרדינים, שקדים, שעועית ופטרוזיליה.**

### מרכיב שביעי : חומוס

**גרגירי החומוס** עשירים בחלבון ומכילים כמות ניכרת של

ויטמינים מקבוצות B ו-A וכן

מינרלים כגון סידן, מגנזיום ואשלגן. מכלול זה מקנה

לחומוס תרומה בשיפור האנרגטיות, תפקוד השרירים –

כולל שריר הלב, כל זאת מבלי להביא להעלאת רמות

הסוכר

תחליפים: **קמח שיפון מלא, שעועית, אפונה ועדשים.**

### מרכיב שמיני : תפוח עץ

**התפוח** מכיל כמויות ניכרות של ויטמינים נוגדי חמצון

(A,C,E) וכן מינרלים חיוניים כגון ברזל סידן

וזרחן. חומרים אלו יעילים במקרים של דלקת מפרקים

והפרעות בכבד. הם מונעים הסתיידות עורקים ומסייעים

לחיטוי מערכת העיכול מגורמי זיהום. הערך הגליקמי של

התפוח נמוך ולכן הוא מהווה גם פרי מתאים גם

לסוכרתיים.

תחליפים: **אגס.**

### מרכיב תשיעי : שום

**השום** מכיל כמות ניכרת של ויטמינים מקבוצות B ו-C וכן מינרלים כגון סידן, ברזל ואשלגן. אך הסגולה הייחודית של השום הינה בניקוי המערכות הפנימיות ומייחסים לו את היכולת בהמסת המשקעים שבכלי הדם, הורדת רמת הכולסטרול, שיפור תפקוד הלב והכליות והורדת רמות הסוכר בדם.

תחליפים : **בצל ופטרוזיליה**.

### מרכיב עשירי : ביצה

**הביצה** מהווה מזון בעל ערך תזונתי מושלם : היא עשירה כמעט בכל יסודות התזונה החיוניים ביותר : ויטמינים מינרלים וכל חומצות האמינו החיוניות לגוף (הביצה מהווה מרכיב חלבוני מלא). בשל יתרונותיה אלו מייחסים לביצה השפעה חיובית על יכולת החשיבה וחיזוק המוח. היא מחזקת את הזיכרון, מיטיבה במצבים של מתח נפשי ורוחני ואפילו במקרים של מחלות עצבים, מוח, כבד ואנמיה.

תחליפים (אם כי לא מלאים) : **קטניות**.

## והכי חשוב – כל אחד יכול

אז הנה. עשרה סוגי מזון פשוטים שנמצאים כמעט בכל בית יכולים לחולל פלאים לגופכם אם רק תקפידו לצרוך אותם באדיקות. כך לא תצטרכו להוציא כספים רבים על סוגי ויטמינים וכדורים, שעולים כסף רב.

הקפדה על מרכיבי תזונה חיוניים, שמירה על כושר גופני מתון, ביצוע פעילות אירובית לשיפור תפקוד הלב, צריכה קלורית ברמה הנכונה וצמצום מקורות יוצרי חמצון המביאים ליצירת רדיקלים חופשיים - הם מרכיביה הבלעדיים של הנוסחה להתמודדות מול תהליכי הזקנה.

כל אחד מאתנו, צריך לבחון את התפריט הנוכחי שלו ולשלב בתוכו את המרכיבים שהוזכרו בכתבה, ובחוכמה. המינון של המרכיבים הוא הבסיס להצלחת היישום. המינון הוא כמובן אישי, ע"פ המצב הגופני הקיים. כמו כן, מינון חסר הוא לא אפקטיבי ומינון יתר יכול לגרום לנזק. חשוב לאתר במה התפריט שלכם "חסר" ולהשלים אותו למינון האופטימאלי.

ניהול איכות חיים נכונה היא מערכת ההפעלה הטובה ביותר שלנו לבריאות הגוף ולשמירת יכולת תפקודו למרות הבלאי הנגרם מזמן השימוש.