## Топ – 5 продуктов, замедляющих старение

[Морщины](https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/kak-sohranit-molodost-kozhi-pyat-effektivnyh-sovetov-1929131/), блеклый цвет лица, тусклые и ломкие волосы, состояние разбитости сигнализируют о том, что процесс старения уже начался. Он не такой быстрый и не случается мгновенно. Но обращаем мы на него внимание зачастую поздно, когда «механизм» запущен давно глубоко изнутри.

Сначала изменения происходят на уровне, недоступном глазу. Постепенно накопление дефектов в молекулах ДНК провоцирует нарушения функций органов и тканей, а затем и наглядно демонстрирует в виде различных заболеваний происходящий внутри диссонанс.

«Орган», который раньше других начинает проявлять первые признаки [старения](https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/biologicheskiy-vozrast-cheloveka-chto-eto-kak-ego-opredelit-i-uznat-kakie-faktory-vliyayut-na-skorost-stareniya-mnenie-specialista-1788935/), — это кожа. Неправильные питание, нарушение питьевого режима, малоподвижный образ жизни, курение, алкоголь, воздействие ультрафиолета, экология, недосып и стрессы усугубляют визуальные признаки старения.

Если не брать в расчет внешние факторы, то старение является следствием расходования потенциала деления клетки, гормонального угасания и ухудшения обмена веществ. С первыми двумя бороться гораздо сложнее или практически нереально, с последним частично поможет справиться [двигательная активность](https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/kak-sohranit-molodost-pri-pomoschi-sporta-1878290/), достаточное количество воды и правильные пищевые привычки.

## Питание, которое омолаживает

В ходе различных международных клинических исследований ученые пришли к выводу, что питание во многом определяет характер старения кожи и организма в целом. Оказывается, некоторые продукты действительно обладают anti-age эффектом. И если не вернуть утраченные годы, то гармонизировать все процессы изнутри и тем самым улучшить работу организма в целом, нормализовать [метаболизм](https://www.sport-express.ru/zozh/news/kakie-produkty-uskoryayut-metabolizm-rasskazala-dietolog-1902352/), укрепить иммунитет, замедлить увядание кожи, а также ухудшение качества волос и ногтей вполне возможно.

Последние десятилетия ученые активно говорят о пользе рациона жителей Средиземноморья. Их пища преимущественно состоит из:

* овощей;
* бобовых;
* оливок и оливкового масла;
* фруктов и сухофруктов;
* рыбы и морепродуктов;
* яиц;
* кисломолочных продуктов;
* орехов;
* различных зерновых культур.

Но полезную еду, или так называемый суперфуд, можно найти и в отечественной продуктовой корзине.

**Яйца**

В яйцах содержатся такие каротиноиды, как лютеин и зеаксантин, полезные для здоровья глаз. Они играют важную роль в защите сетчатки от ультрафиолетовых и синих лучей и, согласно исследованиям Гарвардской медицинской школы, способны предотвратить катаракту и возрастную макулярную дегенерацию. Также в обилии эти каротиноиды содержатся в кукурузе, шафране, паприке, благодаря чему те имеют ярко-желтую окраску.

Яйца богаты и наличием [витамина D](https://www.sport-express.ru/zozh/news/vrach-rasskazala-o-vazhnosti-vitamina-d-dlya-rossiyan-1911810/) в своем составе, который поддерживает:

* функции легких;
* функции сердечно-сосудистой системы;
* здоровье костей и зубов;
* здоровье мозга и нервной системы;
* иммунитет в целом;
* регулирует уровень инсулина.

Исходя из этого, употребление яиц в достаточном, но не чрезмерном количестве способно помочь снизить риск развития рака, [диабета](https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/saharnyy-diabet-prichiny-vozniknoveniya-simptomy-profilaktika-kommentiruet-endokrinolog-1823220/) первого типа и рассеянного склероза.

## Белые грибы

Белые грибы содержат глутатион и эрготионеин. В комплексе они предупреждают повреждения ДНК и контролируют окислительно-восстановительные процессы.

Глутатион — самый эффективный антиоксидант. Он избавляет клетки от свободных радикалов и токсичных продуктов метаболизма, способствующих развитию патологических изменений, в том числе и онкологии. Неблагоприятные условия окружающей среды и неправильный образ жизни сокращают выработку глутатиона, что приводит к серьезным нарушениям.

Эрготионеин — аминокислота, встречающаяся относительно не часто, а в белых грибах ее содержание в 10 раз больше, чем в любом другом продукте. Самостоятельно эрготионеин не синтезируется в нашем организме, но необходим для нормального функционирования и долголетия.

Регулярное употребление белых грибов способно защитить пожилых людей от [деменции](https://www.sport-express.ru/zozh/news/kakie-produkty-uskoryayut-starenie-mozga-rasskazala-vrach-1917559/).

## Баклажаны

С каждым годом болезнь Альцгеймера (нейродегенеративное заболевание, разновидность деменции) «захватывает» все большее количество людей по всему миру. На сегодняшний день их порядка тридцати миллионов. Это число беспрестанно растет и через пару-тройку десятилетий обещает увеличиться вчетверо. В основном страдают люди старше 65 лет, но есть и более ранние формы.

Болезнь Альцгеймера провоцируют сенильные бляшки — нерастворимые жесткие белки-амилоиды. Они обволакивают и уничтожают активные клетки головного [мозга](https://www.sport-express.ru/zozh/news/uchenye-nazvali-prichiny-stareniya-mozga-1895163/), распространяясь и захватывая все новые области. Антиоксидант насунин способен приостановить этот процесс.

Иссиня-черная кожура баклажанов имеет такой цвет именно благодаря антиоксиданту насунину. Уменьшая численность свободных радикалов, в том числе способных повредить нейроны головного мозга, он защищает ДНК и клеточные мембраны от окислительного стресса.

## Грецкие орехи

Непременно обогатите свой ежедневный рацион грецкими орехами. Они содержат калий и магний и являются рекордсменами среди сородичей по содержанию белка, Омеги-3 и антиоксидантов. В комплексе это способствует предотвращению развития онкологии и заболеваний сердца. Регулярное употребление грецких орехов помогает снизить холестерин и способствует профилактике остеопороза и артрита.

Благодаря наличию в своем составе витамина B9, грецкие [орехи](https://www.sport-express.ru/zozh/news/dietolog-yasin-ayyyldyz-nazval-samye-poleznye-orehi-dlya-zdorovya-cheloveka-1925634/) снижают уровень стресса, помогают нормализовать сон и настроение у женщин в период климакса.

## Лосось

Благодаря жирным кислотам приостанавливаются воспалительные процессы в организме. Есть мнение, что именно они приводят организм к разрушению и старению.

Богаты содержанием [Омега-3](https://www.sport-express.ru/zozh/news/kak-omega-3-vliyaet-na-rabotu-mozga-i-psihiku-rasskazala-nevrolog-1908630/) и Омега-6 не только лосось, но и все рыбы семейства лососевых, такие как:

* семга;
* горбуша;
* кета;
* нельма;
* омуль;
* форель и другие.

Помимо жирных кислот, лососевые содержат астаксантин. Этот каротиноид в свою очередь:

* увеличивает прочность мышц;
* улучшает память и когнитивные функции в целом;
* снижает холестерин и уровень глюкозы до нормы;
* нормализует давление;
* укрепляет иммунитет и уменьшает проявление аллергических реакций, физической и умственной усталости;
* улучшает состояние кожи и защищает ее от UV-облучения.

Разумеется, представленные продукты не исчерпывают тему суперфудов, и пользу приносит только сбалансированный рацион в комплексе со здоровым образом жизни. Но даже такой скромный и посильный гастрономический «вклад» может стать первым шагом на пути к долголетию.

Материал подготовил помощник врача- гигиениста Кореличского районного ЦГЭ Воронцова яекатерина Михайловна

Обновлено 30.09.2022