



Η υγεία είναι το πολυτιμότερο αγαθό το οποίο διαθέτουμε και οφείλουμε να το διαφυλάσσουμε με τον καλύτερο τρόπο. Στο πλαίσιο αυτό, η πρόληψη με σκοπό την καθυστέρηση της γήρανσης του οργανισμού και των φυσιολογικών λειτουργιών του, αλλά και της εμφάνισης χρόνιων νόσων είναι μια στάση ζωής την οποία πρέπει να υιοθετήσουμε στην καθημερινότητά μας. Οι καθημερινές μας διατροφικές συνήθειες και επιλογές αποτελούν τον ακρογωνιαίο λίθο στη διαδικασία πρόληψης και καθυστέρησης της γήρανσης, όπως επισημαίνουν ολοένα και περισσότερες μελέτες. Συνεπώς, υπάρχουν κάποιες διατροφικές συστάσεις που μπορεί να αποτελέσουν σημαντικό σύμμαχο στη διασφάλιση της υγείας μας και γιατί όχι και της μακροβιότητας.

1. Περιορίστε τα «φλεγμονώδη» τρόφιμα στη διατροφή σας

- Περιορίστε τα πολύ επεξεργασμένα τρόφιμα και προτιμήστε να καταναλώνετε τις τροφές όσο πιο κοντά γίνεται στη φυσική τους μορφή.
- Αποφύγετε τρόφιμα τα οποία αναγράφουν στα συστατικά τους το σιρόπι καλαμποκιού υψηλής περιεκτικότητας σε φρουκτόζη ή HFCS (αναψυκτικά, χυμοί εμπορίου, δημητριακά/μπάρες δημητριακών, επιδόρπια γιαουρτιού, μπισκότα).
- Περιορίστε την καθημερινή κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών (βούτυρο, κόκκινο κρέας, αλλαντικά)
- Αποφύγετε τα trans λιπαρά οξέα (αρτοποιήματα εμπορίου)

2. Ενισχύστε τη διατροφή σας με αντιοξειδωτικά τρόφιμα

- Αυξήστε την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών (κυρίως αυτά με έντονο χρώμα) σε τουλάχιστον 5 μερίδες ημερησίως, τα οποία είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Από τις κυριότερες αντιοξειδωτικές ουσίες είναι η βιταμίνη Α, το β-καροτένιο, η βιταμίνη C και διάφορα φλαβονοειδή. Η αύξηση της κατανάλωσης τροφών που περιέχουν τις ουσίες αυτές θωρακίζουν την άμυνα του οργανισμού. Ειδικότερα, φρούτα και λαχανικά πλούσια σε αυτές

5 διατροφικά βήματα προς τη μακροβιότητα

Συντάχθηκε απο τον/την Foodbites

τις ουσίες είναι:

- Βιταμίνη Α: σπανάκι, μαρούλι, καρότο, ντομάτα, βερίκοκο, χόρτα
 - Βιταμίνη C: εσπεριδοειδή, φράουλες, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, σπανάκι, μπρόκολο
 - β – καροτένιο: πορτοκάλια, μανταρίνια, κίτρα, καρότα, λεμόνια
 - Φλαβονοειδή: Ιδιαίτερα στη φλούδα των φρούτων, μήλα, σταφύλια, πορτοκάλια
- μπρόκολο, κρεμμύδι
- Καταναλώστε 2-3 φορές την εβδομάδα λιπαρά ψάρια τα οποία είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα
 - Αντικαταστήστε τον καφέ με πράσινο τσάι ή χυμό από ρόδι
 - Αν επιθυμείτε κάτι γλυκό, προτιμήστε σοκολάτα με υψηλή περιεκτικότητα (70%) σε κακάο
 - Καταναλώστε με μέτρο αλκοόλ, προτιμώντας το κόκκινο κρασί
 - Χρησιμοποιήστε σε οποιαδήποτε μαγειρική παρασκευή σας ελαιόλαδο

3. Αυξήστε τους σύνθετους υδατάνθρακες στη διατροφή σας

- Περιορίστε την κατανάλωση αρτοσκευασμάτων από λευκό αλεύρι και ζάχαρη
- Προτιμήστε μη επεξεργασμένα δημητριακά (καστανό ρύζι, πλιγούρι, βρώμη, κινόα, κριθάρι) ως συνοδευτικό για το πρωινό ή το μεσημεριανό σας γεύμα
- Μαγειρέψτε τα ζυμαρικά al dente, καθώς είναι πιο εύπεπτα και δεν προκαλούν μεγάλη αύξηση του σακχάρου του αίματος μας μετά την κατανάλωσή τους
- Αντικαταστήστε τη ζάχαρη με μέλι

4. Κάντε την κουζίνα σας πιο αντιφλεγμονώδη

- Προτιμήστε το ελαιόλαδο ως το κύριο λίπος για το μαγείρεμα
- Ο καλύτερος τρόπος μαγειρέματος για τα κρέατα είναι βραστά ή σε κατσαρόλα με αρκετά υγρά (πχ. σε σάλτσα ντομάτας) και όχι η σχάρα ή τα κάρβουνα
- Μαρινάρετε πάντα τα κρέατα πριν το ψήσιμο και ειδική σε μια όξινη μαρινάδα από λάδι, λεμόνι, ξύδι, μουστάρδα ή ξηρό κρασί
- Αποφεύγετε το γρήγορο μαγείρεμα και σε υψηλές θερμοκρασίες
- Μην ξεχνάτε να προσθέτετε μυρωδικά και μπαχαρικά σε κάθε σας φαγητό (γαρύφαλλα, κανέλα και τζίντζερ, και σκόνη κουρκουμάς)

5. Φροντίστε την υγεία του εντέρου σας

5 διατροφικά βήματα προς τη μακροβιότητα

Συντάχθηκε απο τον/την Foodbites

- Προσπαθείτε να έχετε επαρκής πρόσληψη φυτικών ινών σε καθημερινή βάση
- Ενυδατώνετε καλά τον οργανισμό σας πίνοντας άφθονα υγρά και επιλέγοντας τροφές πλούσιες σε νερό όπως τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, το γάλα, το κεφίρ και οι σούπες.
- Ενισχύετε τη διατροφή σας σε προβιοτικά συστατικά (γιαούρτια ή γάλατα με *Bifidobacterium* και *Lactobacillus*), αλλά και πρεβιοτικά, δηλαδή φρουκτο-ολιγοσακχαρίτες και ινουλίνες (προϊόντα ολ.αλέσεως, μπανάνα, κρεμμύδι, σκόρδο, μέλι και αγκινάρες)

Δρ. Γλυκερία Ψαρρά - Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος