

SĂNĂTATE



20 de alimente pentru o viață lungă

Există o serie de alimente-cheie, care ne pot prelungi viața. Asta susțin cercetătorii englezi de la Universitatea din Leeds, conform "Daily Mail". Pentru pofticioși, vestea bună e că în lista celor 20 de alimente numite "funcționale" sunt incluse și micile noastre plăceri vinovate, cum ar fi cafeaua sau ciocolata. Dar grosul topului e dat de fructe și legume. Prof. Gary Williamson, expert în nutriție, a explicat că fructele, chiar și uscate, ajută la normalizarea metabolismului și la combaterea cancerului și a bolilor de inimă. Potrivit cercetătorului, fructele sunt bogate în polifenoli care întăresc imunitatea organismului și protejează celulele de distrugere. În plus, ele îmbunătățesc activitatea musculară, întineresc pielea și ajută în lupta împotriva infecțiilor. Mai mult, chiar apariția unor forme de cancer poate fi împiedicată prin consumul fructelor uscate. "Se pare că unele substanțe din conținutul lor opresc propagarea celulelor canceroase, contribuie la distrugerea lor și elimină inflamațiile", arată o cercetătoare de la Universitatea din Atena. În prezent, în țări ca Marea Britanie și SUA, fructele uscate sunt considerate la fel de importante în alimentație ca și cele proaspete.

Conform prof. Gary Williamson, "alimentele funcționale" ar trebui introduse de fiecare dintre noi în dieta zilnică. Alături de roșii, broccoli și struguri negri, lista celor 20 de alimente esențiale conține și mere, mure, ceai verde, afine, cereale, cireșe, zmeură, ceai negru, portocale, piersici, prune, acrișe, ceapă roșie, spanac și căpșuni. Plus, desigur, ciocolată neagră și cafea. Descoperirea e cu atât mai importantă cu cât fiecare poate "combina" alimentele enumerate după pofta

inimii." Studii în epidemiologie susțin efectele curative ale alimentelor bogate în polifenoli. Lipsa acestor substanțe din dietă crește riscul de boli cronice", a declarat cercetătorul pe site-ul universității. El a mai arătat că fiecare dintre noi are un anumit potențial de durată a vieții, ce poate fi favorizat sau afectat într-o mare măsură de hrana consumată. O alimentație bogată în produse ce conțin polifenoli contribuie la îmbunătățirea șansei fiecărui individ de a atinge durata maximă de viață determinată genetic. "Nu înseamnă însă că vom trăi 200 de ani dacă mâncăm doar aceste alimente. Dar vom avea mai puține probleme de sănătate", a mai punctat specialistul care a coordonat studiul. La rândul lor, experții americani recomandă să mâncăm mai puțin decât am pofti, dacă vrem să fim longevivi. Ați auzit bine: pentru o viață mai lungă, o dată la două zile trebuie să consumăm mai puțin decât într-o zi normală. Înfometat, organismul e forțat să producă mai puțină insulină – hormonul care scade puterea de concentrare și crește riscul de diabet. Experimentele realizate pe șoareci au demonstrat că indivizii care mâncau zilnic aceeași cantitate au murit mai repede decât cei care au mai și postit.

