Ecz. Semire KADIOĞLU

Yaşamımızın her alanında olduğu gibi beslenme alışkanlıklarımızda da doğaya dönüş söz konusu. Dozunda kullanılan vitaminler, vücuttaki paslanmayı giderici etki yaparak en az 150 yıl yaşamayı vaad ediyor!

Şimdiye dek kaçınılmaz son yaşlılığı geciktirmek için neler yapmadik ki! Avuç dolusu paralar vererek satın aldığımız bakım kremleri yetmeyince, estetik ameliyatlar kaçınılmaz oldu. Yüzümüzü ve vücudumuzu zamana esir etmedik.

Peki ya sağlığımızı? Kırkını aşıp da biraz aklı başına gelenlerimiz en fazla yıllardır vazgeçemediği sigarayı bıraktılar, doktoru artık yememesi gerektiğini söylediğinden kırmızı eti haftada bir güne indirdiler, aksamları birer kilometreyi aşmayan yürüyüşler yaptılar. Hepsi bu! Oysa, genç yaşlardan itibaren alışkanlık haline getirilmesi gereken doğru ve düzenli beslenmeyle birçok hastalığı ekarte ederek, yüz yaşında bile dimdik ayakta kalabilmek mümkün.

Vitaminler konusunda hayli iddialı savlar bulunmaktadır. Birçok besin maddesinde bulunan vücudun direncini arttırıcı, serbest radikallerin oluşumunu engelleyip, oksitlenmeyi azaltıcı vitaminler, çağın buluşu olarak degerlendiriliyor. İnsan ömrünün 150 yıl olması aslında çok kolay!

Anti-oksidan nedir?

Yaşamımız boyunca mükemmel işleyişine akıl sır erdiremediğimiz vücudumuz belli bir yaştan sonra ihanet eder ve toksit maddeler, cildin kolejen tabakasını tahrip eden serbest radikaller ve karbon monoksit gibi zararlı gazlar oluşturarak yaşlanma sürecini başlatır.

Bitkilerdeki bazı vitaminlerin bu süreci azaltıcı etkisi vardır. Bir nevi vücuttaki paslanmayı giderirler. Hakkında uzun süredir araştırmalar yapılan, kongreler düzenlenlenen söz konusu vitaminler, geçtiğimiz yıllarda bir başlık altında toplanmış ve anti-oksidan (paslanmayı geciktirici) adını almıştır. Anti oksidanların tıbben etkisi kanıtlandıktan sonra kozmetik sektörünün bundan faydalanmaması kaçınılmazdı tabii. Birbiri ardına üretilen serbest radikalleri önleyici, zengin E vitamini içeren bakım kremleri anti oksidanların sadece beslenme yoluyla alınmasıyla ibaret olmaktan çıkarttı.

Etkileri

Vucudumuzun kendini tahrip etme özelliği olduğu gibi savunma mekanizmasından ileri gelen tedavi özelliği de mevcut. Bunu daha da pekiştiren ve dirençli olmamızı sağlayan besinler (özellikle vitaminler), bileşimindeki paslanmayı önleyici maddelerle serbest radikallerin ve toksinlerin oluşumunu engelliyor ve yaşlanmayı yavaşlatıyor. Daha da önemlisi basta kanser olmak üzere birçok hastalığın oluşumunu engelliyor. Vucudun hücre koruma sistemleri içinde önemli bir yere sahip olan anti -oksidanlar, bu görevi belirgin hücre hasarlarına yol açabilen maddeleri etkisizleştirerek gerçeklestirirler.

Nelerde bulunur?

Belirttigimiz gibi A, C ve E vitaminlerinde bulunan anti-oksidanları gruplandıracak olursak;

A vitamini: Koyu renkli yapraklı bitkiler, ıspanak, havuç

C vitamini: Turunçgiller, çilek, brokoli, lahana, patates, maydonoz ve çok sayıda meyve, sebze

E vitamini: Kuruyemişler, bazı bitkisel yağlar ve lifli yeşil besinler

Garantili güzellik için E vitamini

Uzmanlar, canlı, parlak, ışıl ışıl bir cilt için E vitamininin etkisinin inkar edilmemesi gerektiğini söylüyor. Bunun bilincinde olan kozmetik firmaları da zaten bu vitaminden çokça yararlanıyor. Hemen hemen her bakım kremiminin içeriğinde yer alan E vitamini, cildin en alt hücrelerine kadar nüfuz ederek erken yaşlanmayi önleyici, parlaklaştırıcı ve canlandırıcı bir etki yapıyor. E vitaminin marifetleri bununla da sınırlı değil. Amerikalı uzmanların yaptıkları araştırmalara göre; hava kirliliği ve sigaraya bağli olarak tahrip olan hücrelerin yenilenmesinde de önemli bir yere sahip olan E vitamini aynı zamanda beyin ve bağışıklık sisteminin yenilenmesinde de son derece etkili.

Arizona Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırmaya göre ise E vitamini verilen hayvanların akranlarına göre daha genç göründükleri ve daha uzun ömürlü oldukları kanıtlanmış. Bunun nedeni ise vitaminin, yaşlılıkla azalan bir protein çeşidinin yok olmasını engellemesi.

Ecz. Semire KADIOĞLU

Ne kadar alınmalı?

Uzmanlar, hergün alınan sebze ve meyvelerin günlük anti-oksidan ihtiyacını karşılamadığında hemfikir. Yapilan araştırmalar gösteriyor ki, vitaminden zengin sebze ve meyvelerden günde en az beş öğün yemek gerekiyor. Bu nedenle vitaminler hap olarak da alınabilir. Aynca düzenli beslenilse bile, bazı hatalı alışkanlıklar, vücudumuzdaki vitaminleri hızla tüketmekte.

Sigara, aşırı alkol, stres bu etkilerin başında geliyor. İngiltere'de yapılan bir araştırmaya göre, en az iki yıl süreyle 200 ünite E vitamini alan kişilerin kalp ve damar hastalıklarına yakalanma risklerinin bu vitaminleri almayanlara oranla yüzde 41 daha az olduğu görülmüştür.

Bunlar yaşlılığı durdurur!

Kahvaltılık Tahıl: Yulaf, kara buğday gevreği, buğday ya da pirinç gevreği

Süt ürünleri: Soya sütü, gravyer, permesan peynirleri ve yoğurt.

Ekmek çeşitleri: Kara ekmek, tahıllı ekmek, arpa, yulaf ve çavdar ekmeği

Sebze, baklagiller: Brokoli, lahana, havuç, ıspanak, bal kabağı, domates, tere, bezelye, nohut, mercimek, semizotu, mısır, avakado, pırasa, soya.

Tahıllar: Bulgur, esmer pirinç, basmati pirinci.

Balık ve kabuklu deniz ürünleri: Somon, alabalık, barbunya, istiridye, karides. uskumru. kalkan.

Meyve ve tatlılar: Kayısı, muz, kiraz, elma, çilek, pembe greyfurt, mango, kavun, karpuz, üzüm, dut, kuru meyveler, ceviz, badem, fındık.

Alkolsüz içecekler: Çorbalar, çay ve yesil çay

Alkollü içecekler: Kırmızı şarap

Yağlar: Zeytinyağı

Bunlar yaşlandırır!

Mısır gevreği, demirle zenginleştirilmiş tahıllar
Yağlı peynirler, demirle zenginleştirilmiş süt
Beyaz ekmek, bisküvi, turta, pizza.
Beyin, böbrek, sosis, salam, füme jambon,
Kızarmış patates, cips, hormonlu sebzeler
Düdüklü tencerede pişirilmiş beyaz pirinç
Turna balığı, kılıç, ton, ançuez, köpek balığı, tuzlanmış balık.
Şuruplu meyveler, reçel, çikolata, bal, dondurma, tereyağı, hindistan cevizi
Kahve, şurup, hazır çorbalar.
Kristal şişelerde saklanan alkollü içecekler
Taze krema, margarin, kızartma yağları, doymuş yağlar.

İdeal beslenme için

Günde bir kez: Yeşil salata, sebze, tahıl, baklagiller.
Günde iki kez: Çiğ sebze, kepek ekmeği, bir kadeh şarap
Günde üç kez: Yoğurt
Günde beş kez: Meyve, çay, maden suyu, çorba
Günde oniki tane: Fındık ya da badem
Haftada bir kez: Kırmızı et
Haftada iki kez: Yağlı balık
Haftada üç kez:Yağsız balık, beyaz et, karaciğer,
Haftada üç dört kez: Çiftlik yumurtası
Haftada yedi kez: Soğan, sarımsak, mercimek.