

## ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η γήρανση του δέρματος οφείλεται στην αδυναμία των ινοβλαστών να παράγουν επαρκείς ποσότητες και ποιότητες κολλαγόνου και ελαστίνης, δύο βασικών πρωτεϊνών που τροφοδοτούν τους ιστούς του δέρματος και στην ελάττωση του ρυθμού αναπαραγωγής των κυττάρων του.

Αξίζει να σημειωθεί ότι στα 20 μας χρόνια τα κύτταρα μας ανανεώνονται κάθε 14-25 μέρες, ενώ στα 50 μας κάθε 40 μέρες ή και 50 μέρες, στην περίπτωση των καπνιστών.

Για να καθυστερήσουμε, λοιπόν, τη γήρανση, πρωταρχικό μας μέλημα είναι η υιοθέτηση διατροφικών συνηθειών που ενισχύουν την παραγωγή και την ποιότητα του κολλαγόνου και της ελαστίνης, η υιοθέτηση σχολαστικών φροντίδων του δέρματος και ο περιορισμός ή η κατάργηση των συνηθειών που ευνοούν ή αυξάνουν την οξειδωση -σκουρίασμα- των κυττάρων

**Επιγραμματικά** μπορούμε να πούμε ότι ανεξάρτητα από τον τύπο του δέρματος μας ή την ηλικία μας, η υγεία και η καλή κατάσταση του δέρματος, των μαλλιών και των νυχιών μας είναι συνάρτηση των εξής τεσσάρων παραμέτρων:

1. Του ισχυρού ανοσοποιητικού συστήματος του οργανισμού μας.
2. Της διατροφής που είναι πλούσια σε βιταμίνες A, B2, B6, B12 και E, καθώς και σε ψευδάργυρο, μαγνήσιο, ασβέστιο, φωσφόρο, πυρίτιο, σελήνιο, θείο, και μαγγάνιο-ουσίες αντιοξειδωτικές που καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες.
3. Της καλής και συνεχούς ενυδάτωσης του εσωτερικά και εξωτερικά.
4. Της εξωτερικής φροντίδας του δέρματος.

### **Ειδικότερα η αντιγηραντική διατροφή απαιτεί:**

- Μείωση των κόκκινων κρεάτων και κορεσμένα λίπη.
- Αύξηση των λαχανικών και φρούτων.
- Όχι αλκοόλ
- Λήψη απαραίτητων βιταμινών και ιχνοστοιχείων.
- Λήψη 2-3 λίτρων νερού καθημερινά.

### ➤ **Ποιες τροφές συμβάλλουν στη διαδικασία της γήρανσης**

- Κυρίως τα επεξεργασμένα τρόφιμα,

- Οι τροφές με πολλά συντηρητικά,
- Τα τρανς λιπαρά (βρίσκονται σε προτηγανισμένα, μπισκότα, πατάτες τηγανιτές κ.ά.),
- Τα αναψυκτικά, αφού το ανθρακικό καταστρέφει την κυτταρική μεμβράνη και
- Τα ζωικά λίπη (βούτυρο, κρέας με λίπος)

### ➤ **Αντιγηραντικές τροφές**

Για να διατηρήσεις ένα υγιές, νεανικό, λαμπερό δέρμα, στραφείτε προς τις τροφές που είναι πλούσιες σε

-Καροτενοειδή, όπως πεπόνι, βερίκοκα, καρότα, γλυκοπατάτες, σπανάκι, και όσα φρούτα και λαχανικά έχουν έντονα πράσινη, κίτρινη, πορτοκαλί και κόκκινη απόχρωση.

- Επέλεξε βιταμινούχα λαχανικά, όπως σπανάκι, φύλλα μαρουλιού, καρότα και γλυκοπατάτες

-Δημητριακά ολικής αλέσεως,

-Καρύδια, ηλιόσπορους, ψάρια με ωμέγα

- Ω3 λιπαρά και πρωτεΐνες από προϊόντα

-Ο ψευδάργυρος είναι πολύ σημαντικό συστατικό για την υγιή παραγωγή κολλαγόνου και τη διατήρηση της ελαστικότητας της επιδερμίδας. Καλό είναι, λοιπόν, να φροντίζουμε για την επαρκή πρόσληψή του. Ο κρόκος του αβγού, το ψητό κρέας, τα βραζιλιάνικα φιστίκια, οι σπόροι του σιταριού και οι κολοκυθόσποροι είναι πηγές πλούσιες σε ψευδάργυρο.

-Η βιταμίνη C έχει επανορθωτικές ιδιότητες, ενισχύει την ελαστικότητά της επιδερμίδας, λειαίνει τις ρυτίδες και χαρίζει λάμψη. Περιέχεται σε τροφές, όπως πορτοκάλια, παπάγια, μάνγκο, φράουλες, πεπόνι, αλλά και στο μπρόκολο

-Καταναλώνοντας καθημερινά 4 - 5 μερίδες φρούτων, πλούσιες σε βήτα - καροτίνη (μάνγκο, πεπόνι, ροδάκινα και νεκταρίνια), μειώνεις 4 χρόνια από την πραγματική σας ηλικία.

-Το σελήνιο, επίσης, έχει ενισχυμένες αντιοξειδωτικές δυνατότητες. Καλές πηγές σεληνίου είναι τα στρείδια, η γαλοπούλα, το χοιρινό (χωρίς λίπος).

-Το τζίνσενγκ προστατεύει από τις επιβλαβείς ακτινοβολίες και έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.