

ویتامین های ضد پیری

ویتامین های ضد پیری و جوان کننده کدامند؟



ویتامین های
ضد پیری
کدامند؟

| □□□□ □□ | □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□

همه انسان ها به طور غریزی جوان ماندن را دوست دارند. و به دنبال اکسیر جوانی هستند. آیا ویتامین ضد پیری موجود میباشد؟ پیر شدن و چروک صورت و پوست کابوسی بخصوص برای زنان هست.

ما در این پست مفصل میخواهیم در این مورد آخرین یافته ها و اطلاعات پزشکی؛ صحبت کنیم.

مسئله نقش تغذیه برای جوان ماندن بسیار زیاد هست.

اما ما در دنیایی پر سرعت به سرمیبریم. و توجهی به نوع و شیوه صحیح تغذیه خود نداریم.

پرسش اصلی این است: ویتامین های ضد پیری وجود دارد؟ بهترین شیوه تغذیه برای انسان کدام است؟

1- انگور؛ جزئی یکی از قویترین ویتامین ضد پیری است.



خواص ضد پیری
انگور

قویترین میوه ضد پیری و جوان کننده پوست انگور قرمز میباشد.

اثرات آنتی اکسیدان انگور چندین برابر ویتامین C ویتامین E هست.

توصیه متخصصین تغذیه این است: **هر روز یک لیوان آب انگور قرمز بنوشید.** این آب انگور قرمز را می توانید در خانه با یک لیوان آب و یک لیوان آب لیمو ترش درست کنید. این آب انگور قرمز را می توانید در یخچال نگهداری کنید. **بسیار مفید است.**

اگر انگور قرمز را در برخی فصول سال پیدا نمیکنید؛ جای نگرانی نیست. سری به داروخانه بزنید و از قرص های هسته انگور استفاده نمایید.

این میوه شیرین و آبدار برای کسانی که میخواهند جوانی طولانی داشته باشند و از پیری و چروکیده شدن زود رس پوست صورت نگران هستند؛ توصیه اول میباشد.

انگور سیاه و سبز انتخاب بعدی شما هست.

انگور قرمز بر محافظت از قلب و عروق نیز نقش کلیدی دارد. که به علت اینکه خارج از موضوع این نوشتار هست. از پرداختن به سایر خواص این میوه خودداری میکنیم.

2- گوجه فرنگی دارنده بهترین نوع ویتامین های ضد پیری



خواص مفید
لیکوپن موجود
در گوجه فرنگی

گوجه فرنگی یکی از بهترین ماده ضد پیری را در بین سایر میوه ها را دارد.

لیکوپن موجود در گوجه فرنگی در برابر آسیب های ناشی از پیری و همچنین در برابر آسیب های ناشی از آلودگی هوا و تابش اشعه های مضر خورشید بسیار مفید است. **بسیار مفید است.**

لیکوپن موجود در گوجه فرنگی ضد چروک بوده و باعث سلامت پوست میشود.

میوه هایی مثل هندوانه، نیز به مقدار زیادی لیکوپن دارد. ولی بهترین منبع برای دریافت لیکوپن سس گوجه فرنگی، گوجه فرنگی خشک شده، رب گوجه فرنگی میباشد.

قرص لیکوپن در داروخانه ها موجود میباشد. اگر شما نمیتوانید روزانه از این میوه استفاده کنید. مکمل لیکوپن را میتوانید استفاده کنید.

لیکوپن موجود در غذاهای فست فود میتواند از زیانهای غذایی مانند انواع سوسیس و کالباس بکاهد. پس اگر عاشق ساندویچ هستید بدون گوجه فرنگی آن را مصرف نکنید!

[مقاله لیکوپن روباه گرام در سایت معتبر ویکی بدیا را بخوانید.](#)

3- ماهی سالمون برای سلامت پوست و مو



ماهی سالمون

امگا 3 و روغن ماهی موجود در سالمون بهترین منبع برای تامین این روغن مفید و با ارزش است. که متاسفانه در سبد غذایی ایرانی ها به مقدار استانداردهای جهانی نیست.

حتما دیده آید که ژاپنی ها دارای بیشترین طول عمر را در میان سایر کشورها دارند. راز آن استفاده فراوان ژاپنی ها از ماهی میباشد. که منبع اصلی تامین کننده امگا 3 میباشد.

در بین انواع ماهی سالمون امگا 3 بیشتری دارد. و بسیار لذیذ میباشد.

سعی کنید از امگا 3 دارویی به جای ماهی استفاده نکنید. چون تحقیقات جدید خوردن خود ماهی را بهتر از داروهای که در داروخانه ها موجود هستند به اثبات رسیده است.

متاسفانه ماهی سالمون در ایران تولید نمیشود. و کشور نروژ بهترین نوع از این ماهی را تولید میکند. که گرانبه است.

4- ویتامین e برای سلامت پوست و مو:



ویتامین e سلامت
عمومی

تاثیر ویتامین e در سلامت پوست و مو به اثبات رسیده است. و در کرم ها و لوازم آرایشی خانمها توسط کمپانیهای سازنده یکی از ترکیبات اصلی هست.

غنی ترین مواد غذایی دارای این ویتامین محلول در چربی روغن زیتون و انواع آجیل و خشکبار موجود هست.

این ویتامین به همراه ویتامین B5 بیشترین تاثیر را داراست.

اگر از داروخانه بپرسید کدام ویتامین برای جوانی و شادابی پوست مفید است. مسلماً این ویتامین را به شما توصیه خواهد کرد!

در حال حاضر برند آلمانی یورو ویتال با کیفیت ترین ویتامین e موجود در بازار دارویی ایران میباشد.

این ویتامین با رادیکال های آزاد مبارزه میکند. و یک آنتی اکسیدان شناخته شده است.

5- مخمر آب جو برای شادابی پوست.



مخمر آب جو
قرص فرانسوی
تاپ لوور

مخمر آب جو سرشار از ویتامین های گروه b است. که نقش پررنگی در سلامت پوست و مو دارد.

ولی به علت اثرات چاق کنندگی قوی این قرص باید با احتیاط بیشتری مصرف شود.

این قرص فعلاً در بازار دارویی ایران موجود میباشد.

با این حال مصرف آن میتواند به سلامت دستگاه عصبی انسان و رفع نگرانی و استرس که خود از عوامل پیری زودرس هست کمک کننده باشد.

[نقش ویتامین در سلامت دستگاه تولید مثل](#)