

تمام نوشیدنی های سرشار از آنتی اکسیدان برای کاهش سرعت پیری



نوشیدن آب میوه ها و سبزیجات یکی از سالم ترین گام ها برای تامین ویتامین ها، آنتی اکسیدان ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن است ضمن این که اثرات قابل توجه ضد پیری نیز دارد.

برای جلوگیری از روند پیری هیچ گام قطعی وجود ندارد ولی نوشیدن ۶ نوع آب میوه یا سبزی به شما برای کاهش سرعت پیری و حفظ سلامت کلی پیشنهاد شده است.

آب هندوانه: نوشیدن آب هندوانه یک راه عالی برای تامین آب بدن و حفظ سلامت پوست است. هندوانه غنی از ویتامین آ برای بازسازی پوست، مرطوب نگه داشتن پوست و مبارزه با خشکی و چین و چروک پوست است.

آب کیوی: آنتی اکسیدان های موجود در کیوی از قبیل ویتامین ث و ویتامین ای، برای کاهش آسیب های پوستی ناشی از رادیکال های آزاد بسیار مفید است. ویتامین ث موجود در کیوی به تولید کلژن کمک می کند؛ کلژن نوعی پروتئین بافت همبند است که سبب استحکام پوست انسان می شود. با افزایش سن تولید کلژن کاهش یافته و خاصیت ارجاعی پوست از دست می رود. مواد تحریک کننده کلژن مانند عصاره کیوی به محصولات مراقبت از پوست اضافه می شوند تا با استحکام بخشیدن به بافت پوست، ظواهر و نشانه های پیری پوست را به تعویق

بیندازند.

آب کلم: برگ های کلم غنی از ویتامین کا هستند؛ یک ماده مغذی مفید برای جلوگیری از بیماری های قلبی و پوکی استخوان. آب کلم همچنین حاوی مواد معدنی از جمله منگنز، مس، کلسیم، آهن و منیزیم به همراه ویتامین های ب ۶، ب ۱، ب ۲، ویتامین ای، فیبر و اسیدهای چرب غیر اشباع است.

آب انگور: پوست و دانه های انگور برای سالها در محصولات زیبایی ضد پیری استفاده شده است. انگور حاوی رسورا ترول است؛ آنتی اکسیدانی که به مبارزه با نشانه های پیری می رود.

آب انار: این نوشیدنی به کاهش کلسترول بد یا همان ال دی ال کمک می کند ضمن این که راه مفیدی برای مبارزه با چین و چروک های صورت است. نوشیدن آب انار یک راه سالم برای حفظ سلامت مثانه و کلیه ها نیز هست.

آب گوجه فرنگی: حاوی بیشترین میزان آنتی اکسیدانی به نام لیکوپن است. رنگدانه کاروتونوئید و مواد شیمیایی گیاهی موجود در این نوشیدنی منجر به مبارزه با اثرات رادیکال های آزاد می رود. رادیکال های آزاد از عوامل اصلی آسیب به سلول ها و افزایش سرعت پیری هستند.