بهترین نوشیدنی‌ها برای داشتن سلامتی بعد از ۵۰ سالگی



نوشیدن ۱۰۰ درصد آبمیوه تازه می‌تواند راهی آسان و لذت بخش برای دریافت برخی از مواد مغذی ضروری باشد که در غیر این صورت ممکن است به سختی دریافت کنید.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از العربیه؛ گرچه هنگام نوشیدن آبمیوه، چیزهای خوبی مانند فیبر و پروتئین را از دست می‌دهید، اما با این وجود، آب میوه‌ها فواید زیادی برای سلامتی به ویژه در دوره پنجاه سالگی به بعد دارند.

افزایش سن به این معنی است که بدن شما نیازهای تغذیه‌ای متفاوتی خواهد داشت و گاهی اوقات دریافت آن‌ها فقط از وعده‌های غذایی که در طول روز می‌خوریم دشوار است.

به همین دلیل است که متخصصان تغذیه نوشیدن برخی از بهترین آبمیوه‌هایی را که می‌توانید بعد از ۵۰ سالگی مصرف کنید، توصیه می‌کنند.

آب پرتقال غنی شده

ما با آب پرتقال تازه غنی شده شروع می‌کنیم، که می‌تواند بدن شما را با مواد مغذی ارزشمندی را تقویت کند.

شاینا جارامیلو، متخصص تغذیه، می‌گوید: آب پرتقال غنی شده با ویتامین D یک گزینه عالی برای افراد مسن است، زیرا رژیم غذائی ما غالبا ویتامین D کمی دارند. دریافت ویتامین D کافی برای حمایت از سلامت استخوان با افزایش سن بسیار مهم است.

آب انار

آب انار یکی از مهمترین آب میوه‌های سرشار از آنتی اکسیدان‌ها و مواد مغذی مفید ضد پیری است.

انار سرشار از آنتی اکسیدان‌هایی مانند پلی فنول است که نشان داده شده است به کاهش التهاب و فشار خون کمک می‌کند، که می‌تواند برای کسانی که از درد مفاصل رنج می‌برند یا سطح استرس بالایی دارند بسیار مهم باشد.

کورتنی دی آنجلو، نویسنده کتاب Go Wellness می‌گوید: یکی دیگر از مزایای منحصر به فرد انار خواص ضد پیری مانند urolithin A است که به تقویت عضلات و سلامت میتوکندری کمک می‌کند.

آب چغندر

دوستداران چغندر می‌توانند از این واقعیت که این سبزی ریشه خاکی سرشار از فواید سلامتی است خوشحال شوند.

تحقیقات بیشتر نشان داده است که چغندر برای کاهش فشار خون و جلوگیری از زوال شناختی، دو مشکل رایج در میان سالمندان، مفید است.

در یک مطالعه که روی افراد مسن انجام شد، رژیم غذایی دو فنجان آب چغندر در صبح با افزایش جریان خون در مغز در ناحیه‌ای که به تقویت حافظه فعال کمک می‌کند، مرتبط بود.

آب آلو

آب آلو، می‌تواند بیشتر از آنچه که اغلب مردم تصور می‌کنند برای بدن شما مفید باشد.مطالعات نشان داده است که مصرف ۴ تا ۱۰ آلو خشک در روز از تحلیل استخوان در زنان یائسه جلوگیری می‌کند.

با توجه به اینکه از دست دادن استخوان به طور طبیعی پس از ۴۰ سالگی رخ می‌دهد و پوکی استخوان یک نگرانی رو به رشد در افراد

مسن‌تر است، آب آلو یک راه عالی برای تقویت سلامت استخوان است.

به علاوه، همه ما می‌دانیم که آلو روده ما را نیز سالم نگه می‌دارد! درست کردن آب آلو آسان است، فقط آلو را در آب گرم خیس کنید، سپس آن‌ها را با آب اضافی مخلوط کنید.

آب جامو

پنجمین و آخرین آب میوه در لیست ما، جامو با منشا آن اندونزی است که با بسیاری از مواد ضد التهابی و آنتی اکسیدانی بالا مانند زردچوبه، زنجبیل، عسل و لیمو ساخته شده است.

زردچوبه یک ضد التهاب طبیعی است که می‌تواند به بهبود سلامت مفاصل و گوارش و بسیاری از موارد دیگر کمک کند.

زنجبیل برای کاهش وزن منحصر به فرد است، زیرا حاوی ترکیباتی به نام جینجرول و شوگاول است.

این ترکیبات یک اثر آنتی اکسیدانی در بدن ایجاد می‌کند که آسیب رادیکال‌های آزاد را در بدن کاهش می‌دهد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: العربیه