

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 کلاژن کمک می کند؛ کلاژن نوعی پروتئین بافت همبند است که سبب استحکام پوست انسان می شود. با افزایش سن تولید کلاژن کاهش یافته و خاصیت ارتجاعی پوست از دست می رود. مواد تحریک کننده کلاژن 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

ببندازند.

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 رسوراترول 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 کاروتنوئید 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.