

## 8 THỰC PHẨM TUYỆT VỜI NGỪA LÃO HÓA

Dâu, bơ, tỏi, rau xanh đậm lá, rượu vang đỏ... được xem là những thực phẩm có công dụng ngăn ngừa lão hóa hiệu quả, theo MindBodyGreen.

### 1. Các loại dâu

Đây là loại trái cây được nhiều người yêu thích. Những quả mọng này còn là nguồn cung cấp dồi dào chất chống oxy hóa, giúp tăng cường sức khỏe cho các tế bào và bảo vệ cơ thể chống lại bệnh tật.

### 2. Bơ

Bơ cung cấp cho cơ thể một lượng đáng kể vitamin E, kali và chất chống oxy hoá.

### 3. Tỏi

Tỏi có khả năng làm giảm cholesterol và huyết áp, đồng thời giúp tăng cường hệ miễn dịch của cơ thể. Đây cũng là loại thực phẩm tăng cường sức đề kháng với virus và vi khuẩn gây bệnh, làm giảm sự phát triển và lây lan của các tế bào ung thư.

### 4. Yến mạch, gạo lứt

Yến mạch, gạo lứt là nguồn cung cấp chất xơ tuyệt vời, giúp đường ruột được thông thoáng và loại bỏ chất độc ra khỏi cơ thể. Ngũ cốc nguyên hạt cũng có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim, đột quỵ và tiểu đường.

### 5. Rau xanh đậm

Các loại rau có lá xanh đậm chứa nhiều chất chống oxy hóa chống lại các gốc tự do, nguyên nhân gây ra lão hóa sớm. Đặc biệt, cải bina (cải bó xôi) và cải xoăn có thể bảo vệ cơ thể khỏi ảnh hưởng tiêu cực của tia UV.

### 6. Rượu vang đỏ

Có thể bạn không tin nhưng một ly rượu vang đỏ hoàn toàn có khả năng bảo vệ tim khỏi những bệnh tật. Trong rượu vang đỏ có chứa chất chống oxy hóa tuyệt vời gọi là resveratrol, có tác dụng chống đông máu. Nếu bạn không thích uống rượu, cũng có thể sử dụng resveratrol ở dạng thuốc bổ sung.

### 7. Các loại hạt

Trong các loại hạt chứa rất nhiều protein, omega 3, vitamin E và canxi.

### 8. Đậu

Đây là thực phẩm rất dồi dào chất chống oxy hóa và khoáng chất quan trọng đối với sức khỏe. Bởi vì đậu rất ít chất béo nhưng lại giàu chất xơ, bạn chắc chắn sẽ không muốn bỏ lỡ loại thực phẩm tuyệt vời này.