

24 LOẠI THỰC PHẨM CÓ TÁC DỤNG NGĂN NGỪA LÃO HÓA DA

Trong những năm gần đây, các nhà khoa học đã nghiên cứu một số loại thực phẩm có thể chống lão hóa, chống oxy hóa.

Chống lão hóa luôn là công việc cả đời của phụ nữ, từ tuổi 25 là chị em bắt đầu phải đối mặt với sự lão hoá của làn da.

Trong những năm gần đây, các nhà khoa học đã nghiên cứu một số loại thực phẩm có thể chống lão hóa, chống oxy hóa.

Chống lão hóa luôn là công việc cả đời của phụ nữ, từ tuổi 25 là chị em bắt đầu phải đối mặt với sự lão hoá của làn da. Dưới đây là 24 loại thực phẩm vừa có giá trị dinh dưỡng vừa có tác dụng chống lại sự lão hoá của làn da.

1. Cá: có giá trị dinh dưỡng cao, giàu protein và các vitamin A, B và D, chất khoáng, chứa ít chất béo hơn thịt nên dễ tiêu hóa.

2. Bông cải: Trong bông cải có chứa chất Phytochemicals, có thể làm tăng hệ thống miễn dịch, tăng sức đề kháng của cơ thể với các loại siêu vi, ngăn chặn bệnh tật phát sinh. Thành phần vitamin trong loại rau này rất phong phú, nhất là 11 loại vitamins, nhiều nhất là A, E, C và axit folic giúp trẻ hóa cơ thể và chống lại quá trình lão hóa của cơ thể.

3. Bí: bí được xem là một trong những loại quả chứa nhiều chất caroten có tính chất chống oxy hóa nhất, nó có thể giúp da có độ đàn hồi cao, ngăn ngừa sự hình thành nếp nhăn và có được làn da mịn màng.

4. Củ hành tây: có chứa các hợp chất chống viêm, chống oxy hóa. Có tác dụng thanh huyết, ngăn ngừa các bệnh lý về tim mạch, tiểu đường, loãng xương. Một số nghiên cứu còn cho thấy rằng, ăn hành tây có thể giúp giảm ung thư ở đầu và cổ, ung thư ruột kết bằng cách ức chế sự hình thành và phát triển của các tế bào ung thư.

5. Đậu hũ: Trong đậu hũ chứa nhiều acid amin và giàu canxi. Với khẩu phần giàu đạm và cân đối giữa đạm động vật, thực vật giúp cân đối các acid amin cần thiết để xây dựng cơ thể.

6. Bắp cải: chứa một hàm lượng nhỏ goitrin. Chất này có tác dụng chống oxy hóa. Lượng vitamin trong bắp cải nhiều gấp 4,5 lần so với cà rốt, gấp 3,6 lần so với khoai tây, hành tây. Điều đặc biệt là vitamin A và P trong bắp cải kết hợp với nhau làm cho thành mạch máu bền vững hơn. Ngoài ra bắp cải còn có các chất chống ung thư.

7. Táo: chứa nhiều vitamin A và khoáng chất. Thường được dùng làm mỹ phẩm, có tác dụng nuôi dưỡng mái tóc và làn da. Chất pectin trong táo tốt cho hệ tiêu hóa và ngăn chặn ung thư đường ruột.

8. Cà rốt: có nhiều vitamin A rất tốt cho mắt, chứa nhiều beta-lyotene là chất chống oxy hóa, giúp

ngăn chặn ung thư và lọc chất độc trong cơ thể.

9. Sữa: là thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao, chứa đầy đủ các nhóm chất cần thiết cho cơ thể như protein, lipid, đường, vitamin và các khoáng chất. Sữa có thể đem lại cho chúng ta một làn da mềm mại và sáng trắng.

10. Nước: Với loại nước khoáng có hàm lượng khoáng vài trăm mg/l chỉ là nước khoáng giải khát, còn những loại có hàm lượng khoáng trên 1.000mg được xem là nước khoáng trị bệnh và phải được sự hướng dẫn của bác sĩ. Như những người bị loãng xương, việc uống nước khoáng giàu canxi rất hữu ích để bổ sung canxi cho cơ thể.

11. Cà chua: chứa nhiều vitamin A, B, C và nhiều khoáng chất cần thiết khác. Ăn cà chua thường xuyên giúp gan hoạt động tốt, tạo cảm giác ngon miệng, tươi mát.

12. Sò dương: có tác dụng giúp giải độc, tiêu hoá tốt, có hàm lượng vitamin B12 cao, giúp cho làn da khỏe mạnh, duy trì độ đàn hồi của da.

13. Rau bó xôi: chứa nhiều kali giúp giảm rủi ro về ung thư, giúp tránh và làm giảm bệnh thiếu máu. Ngoài ra rau bó xôi còn bảo vệ cơ thể chống lại sự thoái hoá mắt và bệnh tim.

14. Trái cam: Cam chứa hàm lượng vitamin C cao, có lợi cho sức khỏe. Vitamin C là thành phần quan trọng trong việc đề phòng bệnh ung thư, làm khỏe cho hệ tuần hoàn của máu và chữa lành vết thương. Cam còn cung cấp chất chống oxy hoá giúp bảo vệ làn da chống lại sự huỷ hoại của gốc tự do, là nguyên nhân gây nên lão hoá da.

15. Lúa mạch: chứa hàm lượng chất xơ cao, lúa mạch rất tốt cho hệ tiêu hóa, hạn chế lượng cholesterol và làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư kết tràng cũng như tiểu đường, làm giảm tỷ lệ mắc bệnh ung thư đại tràng và trực tràng.

16. Cá ngừ: chứa các axit béo có thể làm giảm huyết áp, ngăn ngừa đột quỵ, đau nửa đầu và chống khô da.

17. Dâu: chứa nhiều vitamin C, chất kháng oxy hoá và thành phần dinh dưỡng của dâu giúp chống lại các gốc tự do, nguyên nhân gây tổn hại các tế bào, góp phần gây bệnh ung thư. Dâu tây có thể cải thiện làn da, giảm tiêu chảy và các bệnh đường tiết niệu.

18. Sữa chua: không chỉ giúp tiêu hóa, còn có hiệu quả ngăn ngừa nhiễm trùng đường ruột và cải thiện chức năng miễn dịch của cơ thể. So với sữa thường, sữa chua có chất béo thấp, nhiều canxi, giàu vitamin B2.

19. Mù tạt: giàu chất sắt, canxi, kali, kẽm, vitamin A, vitamin C. Mù tạt còn giúp lợi tiểu, giúp giữ độ đường trong máu và có thể ngăn ngừa ung thư.

20. Chocolate: có vai trò giúp giảm đau, hương vị và kết cấu của nó cũng có thể kích thích làm

hưng phấn đại não khiến con người trở nên vui vẻ, ngoài ra chocolate còn giúp ngăn ngừa sâu răng.

21. Khoai tây: ăn nhiều khoai tây có thể giải nhiệt, chống táo bón, bảo vệ lá lách và dạ dày. Đắp các lát khoai tây đã bào mỏng lên mắt, bạn có thể làm giảm túi mắt.

22. Nấm: những vitamin và chất khoáng hiện hữu trong nấm phải kể đến là vitamin B2, B12, magiê, canxi... và một số các axit amin mà tự cơ thể không thể tổng hợp được. Giá trị dinh dưỡng phong phú, tăng miễn dịch và giúp ngăn ngừa táo bón. Ăn nhiều nấm có thể giảm béo phì.

23. Trứng gà: trong trứng gà có chứa đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể và có tác dụng làm chậm quá trình lão hóa. Ngoài ra vitamin B2 trong trứng gà còn tác dụng phân hủy các chất gây ung thư.

24. Quả óc chó: cung cấp cho cơ thể nhiều Axit Amin L-ARGININE. Nó sẽ chuyển thành Oxit Nitric, một hợp chất làm giãn nở mạch máu, tăng cường lượng máu cho cơ thể. Quả óc chó còn giúp bổ não. Giá trị dinh dưỡng trong 100g óc chó tương đương với 500g trứng gà hoặc 900g thịt bò.