Czy starzeniu się możemy zapobiec poprzez dietę? Dieta a długowieczność

Obecnie najdłużej żyjącymi ludźmi są mieszkańcy wysp Sycylii i Okinawy. Umieralność osób zamieszkujących Okinawę z powodu nowotworów czy chorób układu sercowo-naczyniowego należy do najniższych na świecie. Przyczyn tego fenomenu upatruje się w genach i stylu życia. Dieta Sycylijczyków obfituje w produkty pochodzące z basenu Morza Śródziemnego, natomiast mieszkańcy japońskiej wyspy swój codzienny jadłospis opierają na zasadach diety okinawskiej. Dominują w niej wodorosty (głównie kombu), produkty sojowe (będące głównym źródłem białka), ryby, warzywa, herbata jaśminowa, orzechy i kiełki. Pokarmy pochodzenia zwierzęcego, takie jak produkty mięsne, a także mleczne, mają niewielki udział w diecie. Cukry proste także są ograniczane, a główne źródło węglowodanów stanowią słodkie ziemniaki. Do potraw dodawane są duże ilości kurkumy. Podsumowując, dieta obfituje w kwasy omega-3, błonnik pokarmowy i szereg składników bioaktywnych mających pozytywny wpływ na organizm. Poza tym dieta ta jest niskokaloryczna, a stulatkowie spożywają posiłek do momentu pojawienia się lekkiego odczucia sytości. Warto wspomnieć, że Okinawczycy codziennie spacerują, nawet kilka kilometrów.

W jaki sposób możemy zmodyfikować polską dietę aby żyć dłużej?

Przede wszystkim musimy ograniczyć spożycie produktów mięsnych do 500 g w tygodniu, a zwiększyć konsumpcję nasion roślin strączkowych (soczewica, fasola, ciecierzyca), kasz (zwłaszcza gryczana, owsiana, jaglana), ryb (2 porcje w tygodniu po 150g każda). Z grupy produktów mlecznych należy wybierać te niskotłuszczowe, czyli dostarczające w 100 g produktu maksymalnie 3 g tłuszczu. Warto włączyć do codziennego menu orzechy włoskie (30g/dzień), herbatę zieloną, owocową, kiełki. Należy urozmaicać warzywa i owoce i często wybierać te koloru czerwonego i fioletowego. Warzyw powinniśmy spożywać ok 600 g dziennie natomiast owoców do 300 g dziennie. Aktywność fizyczna i wypijanie odpowiedniej ilości płynów, głównie wody mineralnej, także pozytywnie wpłyną na nasz stan zdrowia.

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/czy-starzeniu-sie-mozemy-zapobiec-poprzez-diete-dieta-dlugowiecznosc#comment-0