

Alimentos contra el envejecimiento



Para fortalecer el cabello y mantener una piel joven y tersa, no te pierdas estos alimentos antienvjecimiento.

Avena

Muchos productos del cuidado de la piel contienen avena. Pues bien, este cereal consumido en el desayuno o la merienda junto con un yogur o leche nos ayuda en la pérdida de peso, a quemar grasas, eliminar el estrés y reducir los nervios. Por fuera, la avena, gracias a la avenina, es un fantástico aliado para nuestra piel pues nos aporta una piel radiante gracias a que este químico vegetal natural ayuda a prevenir el daño a las

células de la piel y calma la irritación.

Los dermatólogos recomiendan también la avena porque tiene bajo contenido glucémico, por lo que no aumentan su azúcar en la sangre como los panes refinados, el arroz y la pasta. Y es que los alimentos de alto índice glucémico provocan acné y arrugas.



Naranjas

Las naranjas hidratan la piel y sus células. Así, una naranja grande es una excelente fuente de vitamina C, que ayuda a hacer colágeno y que, a su vez, ayuda a mantener la piel flexible. Por lo general, las verduras y frutas son ideales para luchar contra el envejecimiento y, afortunadamente, disponemos de un abanico muy rico donde poder elegir. También son recomendables los tomates, el perejil o el

pomelo rosado o toronja (mezcla de pomelo+naranja).



Aguacates

Los aguacates están repletos de un tipo de grasa muy saludable, la grasa monoinsaturada, que ayuda a mantener la piel hidratada. Esa misma grasa también puede ayudarnos a absorber algunas vitaminas y nutrientes que nuestra piel necesita. Reemplazar mayonesa con aguacate puede ser una elección más que acertada: nos aportará gran sabor y textura y no necesitaremos mucha cantidad para sentirnos saciados. En el caso de que no nos guste el aguacate, podemos probar con nueces o aceite de nuez de macadamia.

Aceite de oliva

El estandarte de la dieta mediterránea es también el guardián del secreto de la eterna juventud pues sus efectos antioxidantes presentes en las vitaminas E y K nos aporta no

solo bienestar y una mejor digestión, sino que regenera la piel gracias a sus ácidos grasos Omega 3. Además, un equipo de investigadores del Departamento de Biología Celular, Fisiología e Inmunología de la Universidad de Córdoba (España) comprobó que el aceite de oliva protege contra el estrés oxidativo y el riesgo cardiovascular.

Carne magra

La carne magra, como el solomillo, el pollo o el conejo, es un alimento idóneo para obtener proteínas de alta calidad que a su vez ayudan a construir el colágeno. Eso sí, cuando cocinemos la carne de vacuno, por ejemplo, es mucho mejor cocinarla a fuego muy lento y darle vueltas con frecuencia. Si hacemos lo contrario y la cocinamos a fuego potente hasta que la carne esté excesivamente crujiente, solo conseguiremos crear productos químicos que desharán todas las propiedades antienvejecimiento de la carne. Los huevos o el tofu también son una buena elección.

Coles de Bruselas

Las coles de Bruselas son una gran fuente de vitaminas A y C que le sientan estupendamente a nuestra piel, así como ácido fólico. La vitamina C de las coles de Bruselas promueve el colágeno y la vitamina A y el folato pueden ayudar a prevenir el daño del sol en la piel. También son recomendables la kale o col rizada, las berzas, el brócoli o la coliflor.

Salmón

El salmón es uno de los mejores alimentos para obtener grasas omega-3 saludables. Algunos estudios han sugerido que los ácidos omega-3, especialmente el del pescado, pueden impedir que las células cancerosas de la piel crezcan y se diseminen. Este pescado azul contribuye a mantener el colesterol en

niveles normales y previene las enfermedades en las articulaciones. Además, el cabello se fortalece gracias a esta gran fuente de omega 3. Respecto a nuestra piel, las arrugas disminuirán gracias a estas grasas que permitirán mantener la piel hidratada. También son recomendables las semillas de lino y chia, las nueces, la caballa o las sardinas.

Uvas

El resveratrol, que proviene de la piel de las uvas, contrarresta la inflamación, según han constatado muchas investigaciones. Las uvas retrasan el proceso de envejecimiento y luchan contra los efectos de la luz UV y el daño solar. También son recomendables los cacahuets hervidos (muy consumidos en Carolina del Sur, Carolina del Norte, Georgia o Mississippi) y el cacao en polvo.

Mango

Esta fruta tropical es rica en vitamina A, un antioxidante que repara las células de nuestra piel. También elimina el exceso de grasa y los puntos negros del rostro. Como contiene vitamina C, el mango ayuda a la producción de proteína de colágeno, retrasando el proceso de envejecimiento de la piel.

Cúrcuma

Esta planta herbácea de color anaranjado nativa del suroeste de la India contiene fitoquímicos que actúan como antiinflamatorios y que poseen propiedades antienvjecimiento. Poner una pizca de cúrcuma en nuestros platos no solo nos aportará un sabor especial a nuestras comidas sino que retrasará el envejecimiento prematuro y nos ayudará en momentos de estrés. La cúrcuma se utiliza como especia desde hace más de 4.000 años en la gastronomía y no es para menos.

Huevos

Los huevos poseen proteínas como el hierro que interviene en el mantenimiento del cabello haciendo que llegue la cantidad de oxígeno suficiente a los folículos pilosos, la parte de piel en la que crece el pelo. Además, ralentizan el envejecimiento gracias a que son ricos en vitaminas E y B. Solo la clara de huevo contiene varios minerales, incluyendo el selenio, potasio y sodio, así como vitaminas esenciales para un pelo sano -entre otras cosas- incluyendo la colina y la vitamina B.

Sushi

A los amantes del sushi les encantará que esta comida oriental forme parte de esta galería. Con cada vez más adeptos en Europa, el sushi nos aporta una gran cantidad de nutrientes, sobre todo, el selenio -contenido en las algas- que cuenta con propiedades rejuvenecedoras. La salsa de soja, aderezo de este manjar, también nos aporta grasas insaturadas que actúan como antioxidantes. Sin olvidar el salmón o el pescado del sushi, que evitan los daños provocados por los radicales libres y que tiene un efecto directo sobre nuestra piel.

Fuente: muyinteresante.