

Антиейджинг – как да върнем часовника назад

Кейт Кук

Ноември 2010

Съдържание

- Въведение
- Значението на нивото на кръвната захар
- Храносмилане и фибри
- Грижа за подмладяване на кожата
- Антиоксиданти, свободните радикали и водата, антиейджинг добавки
- Черен дроб, детоксикация, целулит
- Есенциални мазнини



Въведение

- Дегенеративни заболявания и стареене
- Най-важни антиейджинг съвети:
 - Какво да ядем
 - Какво да не ядем
- Тайната на вечната младост ... какво можем да научим от различните народи и култури

Най-важните атиейджинг храни:

- Приемайте повече:
 - Плодове & зеленчуци
 - Есенциални мазнини
 - Пълноценна храна Whole Foods
 - Вода
- Правете редовно физически упражнения
- Релаксирайте
- Забавлявайте се!



Храни, които да избягвате:

- Ограничете:
 - Индустриално обработени храни
 - Алкохол и газирани напитки
 - Храни с високо съдържание на захар, наситени и хидрогенирани мазнини
 - Кофеин
 - Пушене
 - Стрес!



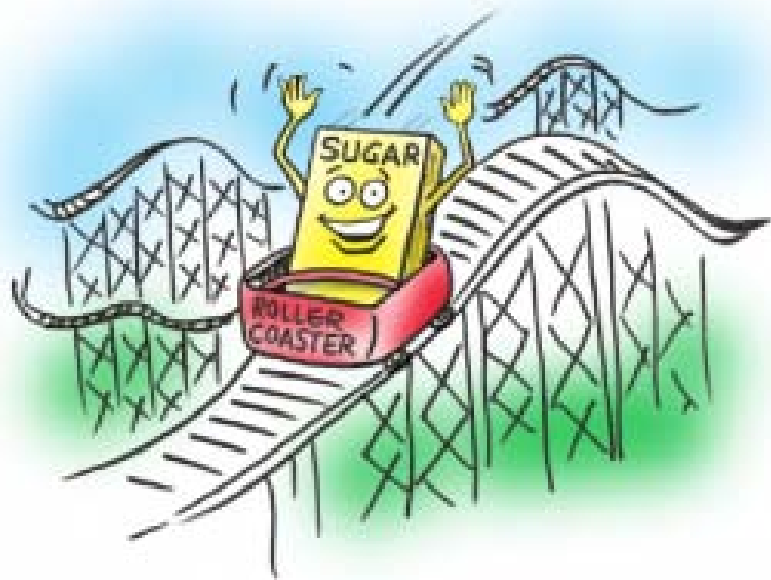
Тайната на вечната младост...

- Тайната на хората, живеещи на о.Окинава, Япония
- Средиземноморската диета



Защо на о. Окинава
имат най-голяма
продължителност
на живота от 81г?
Каква е тяхната
тайна?

Значението на нивото на кръвната захар



Регулирайте нивото
на кръвната захар,
избягвайки резките
покачвания и
спадове

Значението на нивото на кръвната захар

- Как резките колебания в нивото на кръвната захар допринася за процеса на стареене?
 - Свръхпроизводството на задстомашната жлеза и повишени нива на инсулин
 - Гликиране Glycosylation
 - Свръхпроизводството на кортизол



Диета за регулиране нивото на кръвната захар

- Избягвайте:
 - Бързи въглехидрати – всичко ‘сладко, бяло и рафинирано’
 - Алкохол & други стимуланти
- Предпочитайте:
 - Бавни въглехидрати (пълнозърнести)
 - Редовно и умерено хранене
 - Закусвайте
 - Протеини при всяко хранене
 - Храни, богати на фибри
 - Редовни упражнения
 - По-малко стрес



Храносмилане

Какво влияе на храносмилането?

- Възраст
- Липса на определени хранителни вещества
- Стрес
- Липса на фибри
- Липса на вода
- Липса на физическа активност
- Липса на полезни бактерии
- Хранителна непоносимост



Храносмилане

Как да подобрите храносмилането си

- Избягвайте рафинираните "бели" брашна
- Избягвайте стимуланти като кофеин, черен чай, алкохол, безалкохолни напитки
- Пийте на 2л течности дневно (вода и билков чай)
- Избягвайте пшеница и млечни продукти, ако имате непоносимост към тях
- Избягвайте пшенични трици (източник на фитична киселина)
- Включете 5-7 порции зеленчуци и плодове в менюто си дневно
- Избягвайте прекомерни количества млечни продукти, червено месо и наситени мазнини
- Дъвчете добре
- Не преяждайте
- Упражнявайте се
- Отделете време да се насладите на храната

Стрес & хормони

- Кортизол – основният хормон, отделян при стрес
- Високите му нива водят до изтощение на надбъбречната жлеза
- Механизмът на стреса (Fight or Flight)

*“Стресът води до
лошо
храносмилане,
което причинява
трупането на
килограми”*

Антиоксиданти & Свободни радикали

- Свободните радикали са основна причина за стареенето
- Антиоксиданти
 - Трите основни антиоксиданта: Витамини А, С, Е
 - Флавоноиди, каротеноиди, глутатион, коензим Q10
- Храни, източници на антиоксиданти
- Намалете влиянието на свободните радикали
 - Наспивайте се добре
 - Заменете черния чай със зелен чай
 - Гответе с мащерка, джинджифил, розмарин, чесън, червен пипер и куркума
 - Пазете се от замърсяването на околната среда

Топ 10 Антиоксидантни Храни

- Боровинки
- Броколи
- Спанак
- Червени чушки
- Червено грозде
- Домати
- Чесън
- Моркови
- Зелен чай



Важното значение на водата

Вода и нейната употреба е от жизненоважна за нашето съществуване. Един нормален човек с тегло 75 кг е съставен от 45 литра вода. Две трети от това количество се намира в клетките и поддържа химичните реакции, които се осъществяват в тях.

Водата е абсолютно необходима за отделяне на токсините и за предотвратяване на запека. Ако тялото ни не може да премахне токсините ефективно това може да навреди на кожата и да ускори процеса на стареене. Рязкото обезводняване може да доведе до проблеми с концентрацията.

Черен дроб – нужда от детоксикация?

- Помогнете на черния си дроб да изчисти тялото от токсини
- Нарушената функция на черния дроб може да се прояви в проблеми с храносмилането, проблеми с кожата, липса на енергия, повишаване на телото, промени в настроението, ПМС, безсъние
- Защо не един мини-детокс преди Коледа?

Целулит

- Причинява се от натрупани токсини в клетките и хормонален дисбаланс
- Здравословната диета помага за балансиране на хормоните и намалява отравянето на черния дроб
- Пийте повече вода
- Включете Омега 3 и Омега 6
- Яжте храни, богати на витамин С, Е и бетакаротен
- Редовно се упражнявайте и масажирайте кожата си



Добрите мазнини – Есенциални мазнини

- Омега 3 и Омега 6
- Действат противовъзпалително
- Важни са за структурата на кожата
- Подпомагат процеса на детоксикация
- Намират се в:
 - Ядки & семена
 - Мазни риби
 - Ленено семе
 - Масла от семена



Лошите мазнини – Хидрогенирани и наситени мазнини

- Хидрогенирани мазнини

Свързват се със сърдечно-съдови заболявания, стерилитет, затлъстяване и диабет

- Наситени мазнини

Високата им консумация повишава риска от сърдечно-съдови заболявания и инсулти



Как да готвим с растителни масла

- Не употребявайте полиненаситени мазнини – топлинната обработка води до отделяне на свободни радикали
- Добавяйте ги в края на готвенето
- Съхранявайте ги в тъмни ботилки в хладилник
- Използвайте "студено пресовани" масла
- Зехтинът е мононенаситени и трябва да се нагрива на слаб огън
- Използвайте кокосово масло за готвене и печене



Благодаря ви!

За повече информация се свържете с
нас на:

kate@thenutritioncoach.co.uk