

# Антиейджинг от кухнята

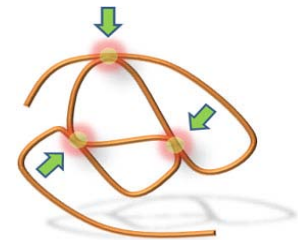
Петя Апостолова



[www.nutritiongrove.com](http://www.nutritiongrove.com)  
[twitter.com/nutritiongrove](https://twitter.com/nutritiongrove)

# Теории за Стареенето

- генетично заложен процес
- процес на оксидация в организма
- гликиране
- прекалено много калории



*Антиейджинг от кухнята*

---

# Антиоксиданти

**Антиоксиданти** - предпазват клетките от свободни радикали, причиняващи оксидация. Процесът на оксидация е непрестанен и ние се нуждаем постоянно от антиоксиданти.

- фитохимикали
- витамини
- други активни съставки

# Суперхрани и Суперподправки



**Супер храна** - храни с високо съдържание на антиоксиданти, които евентуално биха могли да имат положителен ефект върху здравето ни.

Супер храна може да бъде наречена **всяка една храна, имаща високо съдържание на антиоксиданти**, включително билки и подправки.

Боровинките често са наричани супер храна, защото съдържат много *антиоксиданти, антоцианини, вит. С, манган и фибри.*

Кои са най-мощните храни и подправки които биха забавили процеса на стареене?

*Антиейджинг от кухнята*

---

# Суперхрани и Суперподправки

## Джинджифил

- противовъзпалителни свойства
- подпомагане на храносмилането
- ефективно се използва при гадене и повръщане при бременни
- джинджерол, спомага за намаляване на възпалителните процеси и болка при остеоартрит и ревматоиден артрит
- джинджерол инхибира образуването на възпалителни цитокини
- джинджифилът може да се приема под всякаква форма - суров, на чай или преминал друг вид топлинна обработка
- приемането на джинджифила може да е няколко пъти на ден без да се има нужда от прекъсване



# Суперхрани и Суперподправки

## Чесън

- макар и да е лош за дъха, е полезен за сърцето
- спомагат за изтъняването на кръвта
- богат на органична сяра, която може да синтезира глутатион, важен вътрешноклетъчен антиоксидант
- намачкването или нарязването на чесън освобождава ензима *алинизе*, който катализира образуването на *алицин*
- алицинът се превръща на органична сяра
- готвенето може да инактивира този ензим, затова се препоръчва, след като се смачка или нареже чесънът, да се остави да престои 10 минути преди да го подложите на топлинна обработка
- можете да го консумирате в големи количества ежедневно, само се съобразявайте с хората около вас.



*Антиейджинг от кухнята*

---

# Суперхрани и Суперподправки

## Куркума

- използва се за състояния като менструални проблеми, кръвоизливи, зъбобол, контузии, газове, болки в гърдите и колики
- куркумата действа противовъзпалително и често се прилага като компрес на места, където има възпаление и болка
- *Куркумин* (активната съставка на куркумата) предпазва здравите клетки от свободни радикали
- колкото повече се готви, толкова по активен става куркумина. Куркумата може да се ползва при студено и топлинно готвене, без да губи свойствата си.
- може да се приема по няколко пъти на ден и за дълго без да има нужда от прекъсване



*Антиейджинг от кухнята*

---

# Суперхрани и Суперподправки

## Канела

- повишава инсулиновата чувствителност
- спомага за регулирането на нивото на кръвната захар
- подправянето на високо въглехидратни храни с канела може да спомогне за намаляване на въздействието им върху нивото на кръвната захар
- канелата забавя скоростта с която стомахът се изпразва след хранене
- канелата може да подпомогне за намаляването на процеса *гликиране*
- може да се консумира винаги и по всяко време



*Антиейджинг от кухнята*

---

# Суперхрани и Суперподправки

## Риган

- най богат на антиоксиданти от всички подправки
- активните съставки на ригана са *тимол* и *карвакол*. Риганът може да потисне дейността на бактериите, причиняващи инфекции и увреждания на кожата (*Pseudomonas aeruginosa* и *Staphylococcus aureus*)
- колкото повече се готви, толкова по активни и лесни за усвояване стават съставките му
- натрупването на антиоксиданти в организма става постепенно, така че колкото по-чест се използват подправките толкова по-добре. Процесът на оксидация е непрестанен и ние се нуждаем постоянно от антиоксиданти.



Антибактериални от кухнята

---

# Суперхрани и Суперподправки

## Розмарин

- съдържа розмаринова киселина
- намалява възпалителните реакции
- съдържа етерични масла и флавоноиди, които са полезни за стимулиране на имунната система, повишаването на циркулацията на кръвта и подобряване на храносмилането
- увеличава притока на кръв към мозъка, като по този начин спомага за подобряване на концентрацията
- топлинната обработка прави съставките му по-активни и лесни за усвояване
- може да се използва всекидневно без да се има нужда от прекъсване



*Антибиотик от кухнята*

---

# Суперхрани и Суперподправки

## Зелен чай

- богат на *катехин полифеноли*
- мощен антиоксидант, използван отдавна при забавяне на стареенето
- може да предотврати растежа на раковите клетки
- може да намали нивото на лошия холестерол и предотвратява необичайни съсирвания на кръвта, известни като тромбози
- ползва се като средство за отслабване поради това, че подобрява оксидацията на мазнините и ускорява метаболизма
- използвате едно пакетче за цяла кана чай или поне така го приемат азиатските култури, за които този начин на употреба е много добре познат.

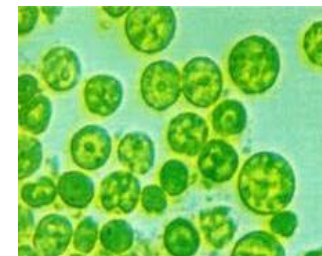
*Антиейджинг от кухнята*

---



*Nutrition Grove*

# Суперхрани и Суперподправки



## Хлорела

- източник на белтъчини и желязо, съдържа всичките 8 есенциални аминокиселини и подобно на белтъчините от животински произход
- високо съдържание на хлорофил, който спомага за премахването на токсини, поддържа перисталтиката на червата и прочиства цялостно организма
- богата е на нуклеинова киселина, която може да подпомогне за обновяването на клетки и тъкани
- високо съдържание на бета-каротин, който е антиоксидант и спомага за намаляване на оксидацията в организма
- витамини С и Е, които са антиоксиданти, подпомагат работата един на друг, когато са в комбинация
- полезна е за вегетарианците поради наличието на В12 и белтъчини
- използва за пречистване на организма от замърсяване с тежки метали
- може да се приема всекидневно и без да трябва да се прекъсва ползването

*Антиейджинг от кухнята*

---

# Суперхрани и Суперподправки

## Спирулина

- микроскопично синьо-зелено водорасло, което обитава сладководни води  
многоклетъчен организъм без ядро (Хлорела е едноклетъчен микро организъм с ядро)
- Спирулина за разлика от Хлорела е смилаема без специална обработка.
- Спирулина е богат източник на гама-линоленова киселина
- съдържа антиоксиданти (phycoerythrin, a photosynthetic pigment) за които се знае, че може да имат анти-туморни свойства
- Хлорела е по-богата на хлорофил от Спирулина
- Спирулина също съдържа В12 но формата му не е добре усвоима, тоест за вегетарианец е по-добре да ползва Хлорела за набавяне на този витамин
- може да се използва винаги и по всяко време

*Антибиотик от кухнята*

---



*Nutrition Grove*

# Суперхрани и Суперподправки

## Ресвиратрол

- полифенол, намиращ се в гроздето, червеното вино, сок от грозде и някои видове боровинки
- изследва се за възможността да забавя растежа на раковите клетки при хора
- приемането на този вид антиоксидант може без проблемно да става чрез червеното вино и гроздето при положение, че не ви е предписан от специалист.
- посъветвайте се с лекар ако решите да взимате ресвиратрол, особено ако приемате лекарства като *аспирин*, *ибупрофен*, или *антикоагулантни* медикаменти
- не се препоръчва при бременни



*Антиейджинг от кухнята*

---

# Благодаря ви за вниманието!

Антиейджинг от кухнята  
Петя Апостолова

[www.nutritiongrove.com](http://www.nutritiongrove.com)

[petia@nutritiongrove.com](mailto:petia@nutritiongrove.com)

[twitter.com/nutritiongrove](https://twitter.com/nutritiongrove)

