

پروتئین بدن را با این مواد تأمین کنید



نیز منبع ویژه‌ای به حساب می‌آیند. کلسیم موجود در لبنیات، بهترین شرایط جذب را دارد و بسا مقدار فسفر متعادل و کمی ویتامین D همراه است.

سویا
لوبیای سویا پروتئین بالا و چربی کمی دارد؛ این خوراکی سرشار از مواد معدنی و انواع ویتامین‌هاست. مصرف سویا علاوه بر تأمین پروتئین مورد نیاز بدن، می‌تواند به کنترل سطح کلسترول کمک کند، چون سویا سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع مفید مانند امگا ۳ و امگا ۶ است. ایزو فلاون‌های سویا نیز از تکثیر و رشد سلول‌های سرطانی به‌ویژه در روده، پروستات، سینه‌ها، ریه و رحم جلوگیری می‌کنند.

این ترکیبات نوعی «فیتواستروژن» یا «هورمون گیاهی» هستند که شباهت زیادی به «استروژن» انسانی دارند؛ به همین دلیل مصرف سویا در زنان یائسه بسیار مفید است؛ چراکه کمبود ترشح هورمون استروژن را جبران کرده و علائم یائسگی را تخفیف می‌دهد.

سویا سرشار از روی، ویتامین‌های خانواده B، E، و B۱۲، بتاسیم، روی، فسفر، کلسیم و سدیم است.

قارچ و حبوبات

این دو نوع خوراکی نیز پروتئین گیاهی دارند و به همین دلیل مصرف آنها برای حفظ سلامتی مفید است؛ به ویژه برای افرادی که به پروتئین حیوانی علاقه نداشته یا به هر دلیل نمی‌توانند از پروتئین حیوانی استفاده کنند، خوردن این خوراکی‌ها مناسب است.

گوشت سفید

در این گروه گوشت‌های ماهی و انواع جانوران دریایی قرار دارند که هر گروه ویژگی‌های خاص خودشان را دارند.

الف. گوشت ماهیان؛ گوشت مرغ، اردک و غاز در این گروه قرار می‌گیرد. گوشت بلدرچین و شترمرغ هم در همین گروه هستند؛ میزان چربی آنها کمتر از گوشت قرمز بوده، اما ارزش غذایی این نوع گوشت برابر با گوشت قرمز است. میزان اسیدهای چرب غیراشباع این نوع پروتئین از دیگر مزیت‌های آن است.

ب. انواع غذاهای دریایی؛ ارزش غذایی این گروه شبیه گوشت است؛ ماهی‌ها سرشار از پروتئین (۱۵ تا ۲۰ درصد)، فسفر، گوگرد، ویتامین‌های گروه B، بی، مس و آهن هستند. ماهی‌های چرب مثل «سالمون» و «ماکرل» نیز علاوه بر ترکیباتی که گفتیم، سرشار از ویتامین‌های A و D هستند. میزان کالری انواع ماهی‌ها برحسب مقدار چربی‌شان از ۸۰ تا ۲۰۰ کیلوکالری به ازای هر ۱۰۰ گرم متغیر است. البته این نوع چربی همان «امگا ۳» معروف و مفید است.

فراورده‌های لبنی

این گروه علاوه بر اینکه از نظر پروتئین منبع بسیار مناسبی هستند از نظر کلسیم

ساختمانی عمده‌ای است که در استخوان‌ها، تاندون‌ها، بافت همبند و پوست هست. کیفیت و ارزش غذایی هر پروتئین بستگی به «چینش» اسیدهای آمینه آن دارد؛ گوشت و تخم‌مرغ از مواد غذایی پروتئین‌داری هستند که به دلیل ساختار و ترتیب قرار گرفتن اسیدهای آمینه‌شان جزو بهترین پروتئین‌ها هستند. به همین دلیل مصرف آنها برای رشد و ترمیم سلول‌ها و بافت‌های بدن ضروری است.

یکی از دلایل خستگی و عصبانیت افراد کمبود پروتئین در بدن آنهاست، اما این پروتئین باید از منابع طبیعی و مفید و نه با مصرف مکمل‌های پروتئینی تأمین شود.

پروتئین کجا یافت می‌شود؟

پروتئین دارای دو منبع جانوری و گیاهی است؛ اگرچه کیفیت پروتئین گیاهی را بهتر از جانوری مثل انواع گوشت قرمز و سفید ندانیم یا به هر دلیل از خوردن آنها منع شده‌ایم، باید با مصرف مکمل‌ها تحت نظر متخصص تغذیه، کمبود این پروتئین‌ها را جبران کنیم.

در این گروه گوشت‌های ماهیان و انواع جانوران دریایی قرار دارند که هر گروه ویژگی‌های خاص خودشان را دارند.

الف. گوشت ماهیان؛ گوشت مرغ، اردک و غاز در این گروه قرار می‌گیرد. گوشت بلدرچین و شترمرغ هم در همین گروه هستند؛ میزان چربی آنها کمتر از گوشت قرمز بوده، اما ارزش غذایی این نوع گوشت برابر با گوشت قرمز است. میزان اسیدهای چرب غیراشباع این نوع پروتئین از دیگر مزیت‌های آن است.

ب. انواع غذاهای دریایی؛ ارزش غذایی این گروه شبیه گوشت است؛ ماهی‌ها سرشار از پروتئین (۱۵ تا ۲۰ درصد)، فسفر، گوگرد، ویتامین‌های گروه B، بی، مس و آهن هستند. ماهی‌های چرب مثل «سالمون» و «ماکرل» نیز علاوه بر ترکیباتی که گفتیم، سرشار از ویتامین‌های A و D هستند. میزان کالری انواع ماهی‌ها برحسب مقدار چربی‌شان از ۸۰ تا ۲۰۰ کیلوکالری به ازای هر ۱۰۰ گرم متغیر است. البته این نوع چربی همان «امگا ۳» معروف و مفید است.

فراورده‌های لبنی
این گروه علاوه بر اینکه از نظر پروتئین منبع بسیار مناسبی هستند از نظر کلسیم

هر چند مصرف پروتئین‌ها برای بدن ضروری است، اما بی‌تردید انتخاب نوع، میزان و منبع پروتئین مصرفی نکته مهمی است که باید درباره آن اطلاعات دقیقی داشته باشیم. به گزارش مصرف «مخل آب برای حیات» این شاید ساده‌ترین و گویاترین تعریف برای ضرورت مصرف پروتئین باشد؛ ضرورت مصرف انواع پروتئین‌ها زمانی بیشتر مشخص می‌شود که به دلیل نام‌گذاری این گروه از ترکیبات الی بی ببریم.

«پروتئین» از واژه «پروتئوس» به معنی «رته اول» گرفته شده است و همین نشان می‌دهد زندگی بدون پروتئین‌ها یعنی نابودی!

هر چند مصرف پروتئین‌ها برای بدن ضروری است، اما بی‌تردید انتخاب نوع، میزان و منبع پروتئین مصرفی نکته مهمی است که باید درباره آن اطلاعات دقیقی داشته باشیم؛ این را هم اضافه کنیم که امروزه یکی از شاخص‌های مهم توسعه و پیشرفت در جوامع را میزان مصرف «سراله» پروتئین می‌دانند.

گوشت قرمز

برای بعضی خوردن این نوع گوشت ممنوع بوده یا بهتر است کمتر آن را مصرف کنند و برای گروهی دیگر مانند کودکان و نوجوانان خوردن انواع بدون چربی آن ضروری است. گوشت قرمز سرشار از فسفر، آهن و ویتامین‌های خانواده B به ویژه B۱۲ است. هر ۱۰۰ گرم گوشت به طور متوسط ۱۷۰ کالری انرژی تولید می‌کند؛ ارزش غذایی گوشت قرمز و سفید تقریباً برابر بوده، اما کیفیت اسیدهای آمینه گوشت سفید بهتر است.

پروتئین‌ها از کربن، هیدروژن، اکسیژن و نیتروژن (ازت) تشکیل شده‌اند؛ حدود یک‌ششم از ساختار پروتئین‌ها را «ازت» تشکیل می‌دهد. اسیدهای آمینه نیز واحدهای تشکیل‌دهنده پروتئین‌ها هستند؛ حدود ۲۰ نوع اسید آمینه داریم و در واقع پروتئین‌ها برای هضم به واحدهای تشکیل‌دهنده‌شان یعنی اسیدهای آمینه تجزیه می‌شوند.

پروتئین‌ها دو منبع دارند؛ گیاهی مانند پروتئین سویا و حیوانی مانند گوشت قرمز. ۱۰ تا ۱۵ درصد از انرژی روزانه بدن باید از منابع پروتئینی تأمین شود.

پروتئین‌ها در بدن چه می‌کنند؟
پروتئین‌ها سه نقش اساسی در بدن ایفا می‌کنند؛ نقش ساختمانی، تنظیم برخی فعالیت‌های بدن و تأمین انرژی.

در واقع پروتئین‌ها یکی از اجزای ضروری همه سلول‌ها در موجودات زنده هستند؛ تقریباً نیمی از ساختار ماهیچه‌ها را پروتئین تشکیل می‌دهد؛ به‌طور مثال «کلاژن» پروتئین

این ۱۲ مکمل دشمن پیری هستند



کورکومین، ترکیب فعال موجود در زردچوبه، نشان داده است که از خواص ضدپیری قدرتمند سود می‌برد که به پتانسیل آنتی‌اکسیدانی قوی آن نسبت داده می‌شود.

به گزارش بهداشت نیوز، پیری که می‌تواند به‌عنوان زوال را کند کند زمان عملکردهای فیزیولوژیکی ضروری برای بقا و باروری تعریف شود، روندی است که بیشتر مردم خواهان کند کردن سرعت آن هستند.

برخی از دلایل اصلی پیری شامل آسیب سلولی انباشته‌شده ناشی از فعالیت مولکول‌های واکنشی به نام رادیکال‌های آزاد و کوتاه شدن تلومر، ساختارهایی در انتهای کروموزوم‌ها که نقش مهمی در تقسیم سلولی ایفا می‌کنند، هستند.

در شرایطی که پیری امری اجتناب‌ناپذیر است، افزایش طول عمر انسان و کند کردن روند پیری برای دهه‌ها در کانون توجه پژوهش‌های علمی بوده است.

طی این پژوهش‌ها، دانشمندان تعداد زیادی از مواد دارای خاصیت ضدپیری را شناسایی کرده‌اند که بسیاری از آنها به شکل مکمل قابل مصرف هستند و افرادی که در پی روش‌های طبیعی برای کند کردن روند پیری و پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با افزایش سن هستند می‌توانند از آنها استفاده کنند.

در ادامه با ۱۲ مکمل دارای خواص ضدپیری بیشتر آشنا می‌شویم:

۱- کورکومین
کورکومین، ترکیب فعال موجود در زردچوبه، نشان داده است که از خواص ضدپیری قدرتمند سود می‌برد که به پتانسیل آنتی‌اکسیدانی قوی آن نسبت داده می‌شود.

پیری سلولی زمانی رخ می‌دهد که تقسیم سلولی متوقف می‌شود؛ با افزایش سن، سلول‌های پیر انباشته می‌شوند که باور بر این است پیری و پیشرفت بیماری را تسریع می‌کنند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کورکومین پروتئین‌هایی خاص از جمله سیرتوین‌ها (Sirtuin) و پروتئین کیناز فعال شده با (AMP AMPK) را فعال می‌کند که به تأخیر در پیری سلول و افزایش طول عمر کمک می‌کنند.

افزون بر این، کورکومین نشان داده است که با آسیب سلولی مقابله کرده و در آزمایش‌هایی با سوسوزهای حیوانی به طور قابل‌توجهی طول عمر مگس‌های میوه، کرم‌های

به‌عنوان مثال، مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۹ با حضور ۷۲ شرکت‌کننده زن نشان داد که مصرف روزانه مکمل حاوی ۲٫۵ گرم کلاژن، همراه با چند ماده مغذی دیگر از جمله بیوتین برای ۱۲ هفته به طور قابل‌توجهی هیدراتاسیون، زبری و انعطاف‌پذیری پوست را بهبود بخشیده است.

مطالعه‌ای دیگر با حضور ۱۱۴ شرکت‌کننده زن نیز نشان داد که درمان با ۲٫۵ گرم پپتیدهای کلاژن برای ۸ هفته به طور قابل‌توجهی موجب کاهش چین و چروک‌های اطراف چشم و افزایش سطوح کلاژن در پوست شده است.

مکمل‌های کلاژن در اشکال مختلف از جمله پودر و کپسول در دسترس هستند.

۴- کوآنزیم Q۱۰
کوآنزیم Q۱۰ (CoQ۱۰) یک آنتی‌اکسیدان است

که در بدن تولید می‌شود. این آنتی‌اکسیدان نقشی اساسی در تولید انرژی و محافظت در برابر آسیب سلولی ایفا می‌کند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سطوح کوآنزیم Q۱۰ با افزایش سن کاهش می‌یابد و استفاده از مکمل‌ها بهبود برخی جنبه‌های سلامت در افراد مسن را نشان داده است.

به‌عنوان مثال، مطالعه‌ای با حضور ۴۴۳ فرد مسن نشان داد که مصرف مکمل کوآنزیم Q۱۰ و سلنیم طی بیش از ۴ سال کیفیت زندگی کلی افراد را بهبود بخشید، تعداد مراجعه آنها به بیمارستان را کاهش داده و زوال عملکرد جسمی و روانی را کند کرده است.

مکمل‌های کوآنزیم Q۱۰ به کاهش استرس اکسیداتیو، شریاضی که به واسطه انباشت رادیکال‌های آزاد و دیگر مولکول‌های واکنشی در بدن که روند پیری و بروز بیماری‌های مرتبط با افزایش سن را تسریع می‌کنند، تعریف می‌شود.

اگرچه کوآنزیم Q۱۰ نتایج امیدوارکننده‌ای به‌عنوان یک مکمل ضدپیری نشان داده است، پیش از اینکه بتوان آن را به‌عنوان روشی طبیعی برای تأخیر انداختن پیری توصیه کرد، به مطالعات و شواهد بیشتر در این زمینه نیاز است.

پیش از آغاز مصرف این مکمل یا هر مکمل دیگری با پزشک خود مشورت کنید.

۵- نیکوتین آمید ریبوزید و نیکوتین آمید مونوکلنوتید
نیکوتین آمید ریبوزید و نیکوتین آمید مونوکلنوتید پیش‌سازهای برای نیکوتین آمید آذنین دی‌نوکلنوتید هستند.

نیکوتین آمید آذنین دی‌نوکلنوتید ترکیبی است که در هر سلول بدن انسان وجود دارد و در فرایندهای مهمی از جمله متابولیسم انرژی، ترمیم دی‌ان‌ای و بیان ژن نقش دارد.

سطوح نیکوتین آمید آذنین دی‌نوکلنوتید با افزایش سن کاهش می‌یابد و تصور می‌شود این کاهش با تسریع زوال جسمی و ظهور بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر مرتبط است.

مطالعات با حضور سوسوزهای حیوانی نشان داده‌اند که مصرف مکمل‌های حاوی پیش‌سازهای نیکوتین آمید ریبوزید و نیکوتین آمید مونوکلنوتید به بازایی سطوح نیکوتین آمید آذنین دی‌نوکلنوتید و پیشگیری از زوال جسمی کمک می‌کند.

برخی مطالعات با حضور سوسوزهای حیوانی و انسانی نتایج مثبت مرتبط با استفاده از مکمل‌های نیکوتین آمید ریبوزید و نیکوتین آمید مونوکلنوتید را نشان داده‌اند، با این وجود، پیش از نتیجه‌گیری قطعی درباره آثار ضدپیری این دو ترکیب به پژوهش‌های بیشتر با حضور سوسوزهای انسان نیاز است.

۶- کروسین
کروسین یک رنگدانه کاروتنوئیدی زرد در زعفران است؛ مطالعات با حضور سوسوزهای حیوانی و انسانی نشان داده‌اند که کروسین فواید سلامت مختلفی از جمله آثار ضدسرطان، ضدالتهاب، ضداضطراب و ضد دیابت را ارائه می‌کند. جدا از خواص بالا، کروسین به واسطه پتانسیل عمل به‌عنوان یک ترکیب ضدپیری و محافظت در برابر زوال روانی مرتبط با افزایش سن مورد مطالعه قرار گرفته

است. مطالعات آزمایشگاهی و با حضور سوسوزهای حیوانی نشان داده‌اند که کروسین به پیشگیری از آسیب عصبی مرتبط با افزایش سن یا مهار تولید محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته (AGEs) و گونه‌های فعال اکسیژن (ROS) که در روند پیری نقش دارند، کمک می‌کند.

همچنین، کروسین نشان داده است با کاهش التهاب و محافظت در برابر آسیب سلولی ناشی از مواجهه با نور فرابنفش به پیشگیری از پیری در سلول‌های پوست انسان کمک می‌کند.

به‌عنوان مثال، مطالعه‌ای با حضور ۴۴۳ فرد مسن نشان داد که مصرف مکمل کوآنزیم Q۱۰ و سلنیم طی بیش از ۴ سال کیفیت زندگی کلی افراد را بهبود بخشید، تعداد مراجعه آنها به بیمارستان را کاهش داده و زوال عملکرد جسمی و روانی را کند کرده است.

مکمل‌های کوآنزیم Q۱۰ به کاهش استرس اکسیداتیو، شریاضی که به واسطه انباشت رادیکال‌های آزاد و دیگر مولکول‌های واکنشی در بدن که روند پیری و بروز بیماری‌های مرتبط با افزایش سن را تسریع می‌کنند، تعریف می‌شود.

اگرچه کوآنزیم Q۱۰ نتایج امیدوارکننده‌ای به‌عنوان یک مکمل ضدپیری نشان داده است، پیش از اینکه بتوان آن را به‌عنوان روشی طبیعی برای تأخیر انداختن پیری توصیه کرد، به مطالعات و شواهد بیشتر در این زمینه نیاز است.

پیش از آغاز مصرف این مکمل یا هر مکمل دیگری با پزشک خود مشورت کنید.

۵- نیکوتین آمید ریبوزید و نیکوتین آمید مونوکلنوتید
نیکوتین آمید ریبوزید و نیکوتین آمید مونوکلنوتید پیش‌سازهای برای نیکوتین آمید آذنین دی‌نوکلنوتید هستند.

نیکوتین آمید آذنین دی‌نوکلنوتید ترکیبی است که در هر سلول بدن انسان وجود دارد و در فرایندهای مهمی از جمله متابولیسم انرژی، ترمیم دی‌ان‌ای و بیان ژن نقش دارد.

سطوح نیکوتین آمید آذنین دی‌نوکلنوتید با افزایش سن کاهش می‌یابد و تصور می‌شود این کاهش با تسریع زوال جسمی و ظهور بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر مرتبط است.

مطالعات با حضور سوسوزهای حیوانی نشان داده‌اند که مصرف مکمل‌های حاوی پیش‌سازهای نیکوتین آمید ریبوزید و نیکوتین آمید مونوکلنوتید به بازایی سطوح نیکوتین آمید آذنین دی‌نوکلنوتید و پیشگیری از زوال جسمی کمک می‌کند.

برخی مطالعات با حضور سوسوزهای حیوانی و انسانی نتایج مثبت مرتبط با استفاده از مکمل‌های نیکوتین آمید ریبوزید و نیکوتین آمید مونوکلنوتید را نشان داده‌اند، با این وجود، پیش از نتیجه‌گیری قطعی درباره آثار ضدپیری این دو ترکیب به پژوهش‌های بیشتر با حضور سوسوزهای انسان نیاز است.

۶- کروسین
کروسین یک رنگدانه کاروتنوئیدی زرد در زعفران است؛ مطالعات با حضور سوسوزهای حیوانی و انسانی نشان داده‌اند که کروسین فواید سلامت مختلفی از جمله آثار ضدسرطان، ضدالتهاب، ضداضطراب و ضد دیابت را ارائه می‌کند. جدا از خواص بالا، کروسین به واسطه پتانسیل عمل به‌عنوان یک ترکیب ضدپیری و محافظت در برابر زوال روانی مرتبط با افزایش سن مورد مطالعه قرار گرفته

است. مطالعات آزمایشگاهی و با حضور سوسوزهای حیوانی نشان داده‌اند که کروسین به پیشگیری از آسیب عصبی مرتبط با افزایش سن یا مهار تولید محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته (AGEs) و گونه‌های فعال اکسیژن (ROS) که در روند پیری نقش دارند، کمک می‌کند.

همچنین، کروسین نشان داده است با کاهش التهاب و محافظت در برابر آسیب سلولی ناشی از مواجهه با نور فرابنفش به پیشگیری از پیری در سلول‌های پوست انسان کمک می‌کند.

به‌عنوان مثال، مطالعه‌ای با حضور ۴۴۳ فرد مسن نشان داد که مصرف مکمل کوآنزیم Q۱۰ و سلنیم طی بیش از ۴ سال کیفیت زندگی کلی افراد را بهبود بخشید، تعداد مراجعه آنها به بیمارستان را کاهش داده و زوال عملکرد جسمی و روانی را کند کرده است.

مکمل‌های کوآنزیم Q۱۰ به کاهش استرس اکسیداتیو، شریاضی که به واسطه انباشت رادیکال‌های آزاد و دیگر مولکول‌های واکنشی در بدن که روند پیری و بروز بیماری‌های مرتبط با افزایش سن را تسریع می‌کنند، تعریف می‌شود.

اگرچه کوآنزیم Q۱۰ نتایج امیدوارکننده‌ای به‌عنوان یک مکمل ضدپیری نشان داده است، پیش از اینکه بتوان آن را به‌عنوان روشی طبیعی برای تأخیر انداختن پیری توصیه کرد، به مطالعات و شواهد بیشتر در این زمینه نیاز است.

پیش از آغاز مصرف این مکمل یا هر مکمل دیگری با پزشک خود مشورت کنید.

۵- نیکوتین آمید ریبوزید و نیکوتین آمید مونوکلنوتید
نیکوتین آمید ریبوزید و نیکوتین آمید مونوکلنوتید پیش‌سازهای برای نیکوتین آمید آذنین دی‌نوکلنوتید هستند.

نیکوتین آمید آذنین دی‌نوکلنوتید ترکیبی است که در هر سلول بدن انسان وجود دارد و در فرایندهای مهمی از جمله متابولیسم انرژی، ترمیم دی‌ان‌ای و بیان ژن نقش دارد.

سطوح نیکوتین آمید آذنین دی‌نوکلنوتید با افزایش سن کاهش می‌یابد و تصور می‌شود این کاهش با تسریع زوال جسمی و ظهور بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر مرتبط است.

است. مطالعات آزمایشگاهی و با حضور سوسوزهای حیوانی نشان داده‌اند که کروسین به پیشگیری از آسیب عصبی مرتبط با افزایش سن یا مهار تولید محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته (AGEs) و گونه‌های فعال اکسیژن (ROS) که در روند پیری نقش دارند، کمک می‌کند.

همچنین، کروسین نشان داده است با کاهش التهاب و محافظت در برابر آسیب سلولی ناشی از مواجهه با نور فرابنفش به پیشگیری از پیری در سلول‌های پوست انسان کمک می‌کند.

به‌عنوان مثال، مطالعه‌ای با حضور ۴۴۳ فرد مسن نشان داد که مصرف مکمل کوآنزیم Q۱۰ و سلنیم طی بیش از ۴ سال کیفیت زندگی کلی افراد را بهبود بخشید، تعداد مراجعه آنها به بیمارستان را کاهش داده و زوال عملکرد جسمی و روانی را کند کرده است.

مکمل‌های کوآنزیم Q۱۰ به کاهش استرس اکسیداتیو، شریاضی که به واسطه انباشت رادیکال‌های آزاد و دیگر مولکول‌های واکنشی در بدن که روند پیری و بروز بیماری‌های مرتبط با افزایش سن را تسریع می‌کنند، تعریف می‌شود.

اگرچه کوآنزیم Q۱۰ نتایج امیدوارکننده‌ای به‌عنوان یک مکمل ضدپیری نشان داده است، پیش از اینکه بتوان آن را به‌عنوان روشی طبیعی برای تأخیر انداختن پیری توصیه کرد، به مطالعات و شواهد بیشتر در این زمینه نیاز است.

پیش از آغاز مصرف این مکمل یا هر مکمل دیگری با پزشک خود مشورت کنید.

۵- نیکوتین آمید ریبوزید و نیکوتین آمید مونوکلنوتید
نیکوتین آمید ریبوزید و نیکوتین آمید مونوکلنوتید پیش‌سازهای برای نیکوتین آمید آذنین دی‌نوکلنوتید هستند.

نیکوتین آمید آذنین دی‌نوکلنوتید ترکیبی است که در هر سلول بدن انسان وجود دارد و در فرایندهای مهمی از جمله متابولیسم انرژی، ترمیم دی‌ان‌ای و بیان ژن نقش دارد.

سطوح نیکوتین آمید آذنین دی‌نوکلنوتید با افزایش سن کاهش می‌یابد و تصور می‌شود این کاهش با تسریع زوال جسمی و ظهور بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر مرتبط است.

مطالعات با حضور سوسوزهای حیوانی نشان داده‌اند که مصرف مکمل‌های حاوی پیش‌سازهای نیکوتین آمید ریبوزید و نیکوتین آمید مونوکلنوتید به بازایی سطوح نیکوتین آمید آذنین دی‌نوکلنوتید و پیشگیری از زوال جسمی کمک می‌کند.

برخی مطالعات با حضور سوسوزهای حیوانی و انسانی نتایج مثبت مرتبط با استفاده از مکمل‌های نیکوتین آمید ریبوزید و نیکوتین آمید مونوکلنوتید را نشان داده‌اند، با این وجود، پیش از نتیجه‌گیری قطعی درباره آثار ضدپیری این دو ترکیب به پژوهش‌های بیشتر با حضور سوسوزهای انسان نیاز است.

۶- کروسین
کروسین یک رنگدانه کاروتنوئیدی زرد در زعفران است؛ مطالعات با حضور سوسوزهای حیوانی و انسانی نشان داده‌اند که کروسین فواید سلامت مختلفی از جمله آثار ضدسرطان، ضدالتهاب، ضداضطراب و ضد دیابت را ارائه می‌کند. جدا از خواص بالا، کروسین به واسطه پتانسیل عمل به‌عنوان یک ترکیب ضدپیری و محافظت در برابر زوال روانی مرتبط با افزایش سن مورد مطالعه قرار گرفته

است. مطالعات آزمایشگاهی و با حضور سوسوزهای حیوانی نشان داده‌اند که کروسین به پیشگیری از آسیب عصبی مرتبط با افزایش سن یا مهار تولید محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته (AGEs) و گونه‌های فعال اکسیژن (ROS) که در روند پیری نقش دارند، کمک می‌کند.

همچنین، کروسین نشان داده است با کاهش التهاب و محافظت در برابر آسیب سلولی ناشی از مواجهه با نور فرابنفش به پیشگیری از پیری در سلول‌های پوست انسان کمک می‌کند.

به‌عنوان مثال، مطالعه‌ای با حضور ۴۴۳ فرد مسن نشان داد که مصرف مکمل کوآنزیم Q۱۰ و سلنیم طی بیش از ۴ سال کیفیت زندگی کلی افراد را بهبود بخشید، تعداد مراجعه آنها به بیمارستان را کاهش داده و زوال عملکرد جسمی و روانی را کند کرده است.

مکمل‌های کوآنزیم Q۱۰ به کاهش استرس اکسیداتیو، شریاضی که به واسطه انباشت رادیکال‌های آزاد و دیگر مولکول‌های واکنشی در بدن که روند پیری و بروز بیماری‌های مرتبط با افزایش سن را تسریع می‌کنند، تعریف می‌شود.

اگرچه کوآنزیم Q۱۰ نتایج امیدوارکننده‌ای به‌عنوان یک مکمل ضدپیری نشان داده است، پیش از اینکه بتوان آن را به‌عنوان روشی طبیعی برای تأخیر انداختن پیری توصیه کرد، به مطالعات و شواهد بیشتر در این زمینه نیاز است.

پیش از آغاز مصرف این مکمل یا هر مکمل دیگری با پزشک خود مشورت کنید.

۵- نیکوتین آمید ریبوزید و نیکوتین آمید مونوکلنوتید
نیکوتین آمید ریبوزید و نیکوتین آمید مونوکلنوتید پیش‌سازهای برای نیکوتین آمید آذنین دی‌نوکلنوتید هستند.

نیکوتین آمید آذنین دی‌نوکلنوتید ترکیبی است که در هر سلول بدن انسان وجود دارد و در فرایندهای مهمی از جمله متابولیسم انرژی، ترمیم دی‌ان‌ای و بیان ژن نقش دارد.

سطوح نیکوتین آمید آذنین دی‌نوکلنوتید با افزایش سن کاهش می‌یابد و تصور می‌شود این کاهش با تسریع زوال جسمی و ظهور بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر مرتبط است.

مطالعات با حضور سوسوزهای حیوانی نشان داده‌اند که مصرف مکمل‌های حاوی پیش‌سازهای نیکوتین آمید ریبوزید و نیکوتین آمید مونوکلنوتید به بازایی سطوح نیکوتین آمید آذنین دی‌نوکلنوتید و پیشگیری از زوال جسمی کمک می‌کند.

برخی مطالعات با حضور سوسوزهای حیوانی و انسانی نتایج مثبت مرتبط با استفاده از مکمل‌های نیکوتین آمید ریبوزید و نیکوتین آمید مونوکلنوتید را نشان داده‌اند، با این وجود، پیش از نتیجه‌گیری قطعی درباره آثار ضدپیری این دو ترکیب به پژوهش‌های بیشتر با حضور سوسوزهای انسان نیاز است.

۶- کروسین
کروسین یک رنگدانه کاروتنوئیدی زرد در زعفران است؛ مطالعات با حضور سوسوزهای حیوانی و انسانی نشان داده‌اند که کروسین فواید سلامت مختلفی از جمله آثار ضدسرطان، ضدالتهاب، ضداضطراب و ضد دیابت را ارائه می‌کند. جدا از خواص بالا، کروسین به واسطه پتانسیل عمل به‌عنوان یک ترکیب ضدپیری و محافظت در برابر زوال روانی مرتبط با افزایش سن مورد مطالعه قرار گرفته

است. مطالعات آزمایشگاهی و با حضور سوسوزهای حیوانی نشان داده‌اند که کروسین به پیشگیری از آسیب عصبی مرتبط با افزایش سن یا مهار تولید محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته (AGEs) و گونه‌های فعال اکسیژن (ROS) که در روند پیری نقش دارند، کمک می‌کند.

همچنین، کروسین نشان داده است با کاهش التهاب و محافظت در برابر آسیب سلولی ناشی از مواجهه با نور فرابنفش به پیشگیری از پیری در سلول‌های پوست انسان کمک می‌کند.

به‌عنوان مثال، مطالعه‌ای با حضور ۴۴۳ فرد مسن نشان داد که مصرف مکمل کوآنزیم Q۱۰ و سلنیم طی بیش از ۴ سال کیفیت زندگی کلی افراد را بهبود بخشید، تعداد مراجعه آنها به بیمارستان را کاهش داده و زوال عملکرد جسمی و روانی را کند کرده است.

مکمل‌های کوآنزیم Q۱۰ به کاهش استرس اکسیداتیو، شریاضی که به واسطه انباشت رادیکال‌های آزاد و دیگر مولکول‌های واکنشی در بدن که روند پیری و بروز بیماری‌های مرتبط با افزایش سن را تسریع می‌کنند، تعریف می‌شود.

اگرچه کوآنزیم Q۱۰ نتایج امیدوارکننده‌ای به‌عنوان یک مکمل ضدپیری نشان داده است، پیش از اینکه بتوان آن را به‌عنوان روشی طبیعی برای تأخیر انداختن پیری توصیه کرد، به مطالعات و شواهد بیشتر در این زمینه نیاز است.

پیش از آغاز مصرف این مکمل یا هر مکمل دیگری با پزشک خود مشورت کنید.

۵- نیکوتین آمید ریبوزید و نیکوتین آمید مونوکلنوتید
نیکوتین آمید ریبوزید و نیکوتین آمید مونوکلنوتید پیش‌سازهای برای نیکوتین آمید آذنین دی‌نوکلنوتید هستند.

نیکوتین آمید آذنین دی‌نوکلنوتید ترکیبی است که در هر سلول بدن انسان وجود دارد و در فرایندهای مهمی از جمله متابولیسم انرژی، ترمیم دی‌ان‌ای و بیان ژن نقش دارد.

سطوح نیکوتین آمید آذنین دی‌نوکلنوتید با افزایش سن کاهش می‌یابد و تصور می‌شود این کاهش با تسریع زوال جسمی و ظهور بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر مرتبط است.



برداشت انجیر استهبان

فیبر رژیمی موجود در قارچ به هضم غذا و کاهش وزن کمک می‌کند

به‌عنوان یک نوع فیبر نامحلول، کیتین در آب حل نمی‌شود و با کمک به جابه‌جایی مواد از طریق سیستم دستگاه گوارش به فرایند هضم کمک می‌کند.

علاوه بر این، تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که کیتین مزایای دیگری را برای بدن فراهم می‌کند که شامل عمل کردن به‌عنوان یک پریبیوتیک در میکروبیوم روده، کاهش التهاب، جلوگیری از یبوست، بهبود کاهش وزن و محافظت از پوست است.

دکتر «استیون ون دایکن»، نویسنده اصلی این مطالعه، توضیح داد: مصرف فیبر رژیمی غذایی با متابولیسم سالم همراه است.

در طول مطالعه، دانشمندان پاسخ سیستم ایمنی بدن را در