



Congele
Jovem

Alimentos e Bebidas Antienvelhecimento





Sumário

Alimentos Antienvhecimento.....	3
Azeitonas.....	5
Fibra.....	5
Iogurte.....	6
Açafrão.....	6
Peixes e frutos do mar de água fria.....	7
Chocolate Amargo.....	9
Nozes.....	9
Sementes.....	11
Frutas Vermelhas.....	12
Alho cru fresco.....	14
Folhas verdes.....	15
Brócolis.....	19
Acelga.....	20
Tomates.....	21
Melancia.....	22
Pepinos.....	22
Alimentos de Soja.....	23
Goiaba.....	24
Pimentões.....	24
Laranjas.....	24
Laranjas Sanguíneas.....	25
Groselhas.....	25
Uvas Concord.....	26
Cogumelos.....	26
Cenouras.....	27
Batatas Doces.....	28
Feijões e Lentilhas.....	28
Sementes de Romã.....	29
Germe do Trigo.....	29
Bebidas Antienvhecimento.....	31
Água.....	32
Suco de Limão e Lima.....	32
Suco de Oxicoco.....	33
Café.....	33
Cacau.....	33
Suco de Beterraba.....	34
Leite de Soja.....	34
Leite.....	35
Suco de Laranja.....	36
Chá Verde.....	36
Vinho.....	37

Alimentos Antienvelhecimento

Esta lista de alimentos antienvelhecimento fornecerá os nutrientes e minerais que seu corpo precisa para se manter robusto, energético, vital e, acima de tudo, jovem. Adicione-os à sua dieta e você sentirá a diferença rapidamente.





Azeite

Segundo estudos científicos realizados a mais de duas décadas, a razão por trás das baixas taxas de câncer e doenças cardíacas daqueles que viviam em Creta, eram as gorduras monoinsaturadas encontradas no azeite de oliva. É sabido que um dos principais componentes da dieta mediterrânea é o azeite.

Desde então, diversos estudos foram realizados comprovando que o azeite é rico em poderosos antioxidantes chamados polifenóis, que ajudam a afastar doenças amplamente relacionadas ao envelhecimento, como doenças cardíacas e diabetes tipo 2.

Os polifenóis também contêm potentes anti-inflamatórios agentes, que ajudam a controlar os níveis de colesterol, entre outros benefícios à saúde. Além de cozinhar com ele e adicioná-lo à sua salada, você também pode usá-lo como um hidratante natural na pele, visto que ajuda a prevenir e reduzir as rugas devido ao seu conteúdo antioxidante.



Azeitonas

Como o azeite tem benefícios consideráveis à saúde, entende-se que as azeitonas fariam o mesmo. As azeitonas fornecem grandes quantidades de polifenóis e outros fitonutrientes que ajudam a proteger seu DNA e a manter a aparência mais jovem. Certifique-se de comer as que estão com os caroços, pois a remoção dos mesmos reduz a quantidade de fitonutrientes encontrados em cada azeitona.

Fibra

A fibra é excelente para supervisionar o funcionamento do sistema digestivo, ajuda a aliviar a constipação e mantém tudo fluindo sem problemas. A fibra também ajuda a moderar o seu peso, diminuindo as chances de obesidade. Sem contar que controla os níveis de açúcar no sangue e diminui o risco de diabetes.

Legumes e grãos integrais fornecem um suprimento maravilhoso de fibra alimentar, que também controla sua pressão arterial, mantém os níveis de colesterol sob controle e reduz os riscos de inflamação.

A aveia é rica em fibras solúveis, o que reduz o colesterol LDL (colesterol ruim). Rica em um complexo saudável de carboidratos, a aveia integral é um dos alimentos mais conhecidos que aumenta a liberação de serotonina, um hormônio do bem-estar no cérebro.





Iogurte

Naturalmente, o iogurte é conhecido por seus altos níveis de cálcio, que ajudam a proteger os ossos da osteoporose. O iogurte também possui um bom tipo de bactéria, que ajuda o sistema digestivo a fazer seu trabalho, como deveria. O iogurte também possui proteínas, para a saúde das células e o suporte muscular que, naturalmente, diminui com a idade.

Opte por um iogurte fortificado com vitamina D para obter o máximo benefício do cálcio, já que a vitamina D é necessária para a absorção do cálcio.

Açafrão

A curcumina de pigmento amarelo (substância ativa da cúrcuma), ajuda a impedir que os telômeros encurtam. Telômeros são as extremidades do nosso DNA e, quando reduzidas, são uma das principais causas de envelhecimento e doenças degenerativas. Quanto mais curtos, mais as células envelhecem e aumentam os riscos de doenças cardíacas, câncer e doença de Alzheimer.



Peixes e frutos do mar de água fria

Peixes oleosos de água fria, como atum, salmão selvagem, cavala, sardinha, anchova e truta são ótimos fontes de ácidos graxos ômega-3.

Os ácidos graxos ômega-3 oferecem os principais benefícios à saúde no envelhecimento, redução dos níveis elevados de triglicérides no sangue, colesterol saudável e para a saúde do coração, sem contar que pode aliviar a dor nas articulações e a rigidez, resultante da artrite reumatoide.

As pesquisas sugerem que os ácidos graxos ômega-3 podem ajudar a proteger contra condições demenciais, incluindo a doença de Alzheimer. Além disso, também podem impedir a perda gradual de memória relacionada à idade associada ao envelhecimento.





Comprovado para ajudar a manter a pele radiante e prevenir o câncer de pele

Um tipo de ácidos graxos ômega-3 encontrado nos frutos do mar, o EPA (ácido eicosapentaenóico ou também ácido eicosapentaenóico), é conhecido por sua capacidade de proteger e manter a proteína fibrosa que torna a pele tensa e firme na juventude, chamada colágeno. A EPA também ajuda a reparar os danos causados pelos raios nocivos do sol na pele.

O ômega-3 ajuda a reduzir a inflamação de baixo grau de todo o desgaste do corpo devido ao estresse, falta de sono, alimentação não saudável e exposição a produtos químicos. Nós exaurimos nosso sistema imunológico apenas limpando todo o estrago causado em nossos corpos, o que eventualmente acelera o envelhecimento de nossos cérebros.

Uma das escolhas mais conhecidas nos peixes, por seus efeitos antienvhecimento, é o bacalhau, que contém selênio que protege a pele dos danos do sol e do câncer de pele, diminuindo os compostos inflamatórios que podem levar ao crescimento do tumor.

Os frutos do mar também são uma excelente fonte de proteína, que ajuda a construir e sustentar seus músculos e aumenta seus níveis de energia.

As ostras são ricas em zinco, que é amplamente responsável pela síntese de proteínas e também pela formação de colágeno na pele de aparência mais jovem.



Chocolate Amargo

Comer chocolate amargo ajudará a diminuir a vontade por doces, sem contar que é um alimento rico em flavonóides, que beneficiam o corpo aumentando o fluxo sanguíneo na pele. Os flavonóides também absorvem a radiação UV, o que significa que protegem a pele dos efeitos nocivos do sol.

O chocolate amargo também é uma das melhores maneiras de manter o funcionamento saudável dos vasos sanguíneos, o que reduz o risco de pressão alta, diabetes tipo 2, demência e até doenças renais. De um a dois tabletes por dia são suficientes para evitar o ganho de peso, pois o chocolate é rico em calorias.

Nozes

Estudos mostram que aqueles que comem nozes regularmente vivem em média 2 anos e meio a mais do que aqueles que não as comem. As nozes fornecem gorduras insaturadas e ômega-3, como também possuem uma grande variedade de vitaminas, fibras, proteínas, minerais e fitoquímicos essenciais, incluindo antioxidantes.

Um punhado de amêndoas (aproximadamente 23 unidades) contém 34% do seu valor nutricional diário de vitamina E, o que ajuda no processo anti-inflamatório do corpo. Também ajuda a reforçar o sistema imunológico e protege as células dos efeitos prejudiciais dos radicais livres. A vitamina E é um antioxidante que não

pode ser produzido naturalmente pelo organismo, apenas obtido a partir de alimentos.

Cerca de duas ou três Castanhas do Pará fornecem o valor diário recomendado de selênio, um poderoso antioxidante que desempenha um papel crítico na síntese de DNA. Essa substância ajuda a proteger o corpo contra danos oxidativos que aceleram o envelhecimento e promovem doenças e infecções. Esse mineral repara os danos celulares e retarda o processo de envelhecimento da pele, e suas concentrações no corpo começam a diminuir com a idade, portanto é importante obtê-lo dos alimentos.

Comer uma porção de ao menos 140 gramas dentro de 5 dias por semana é a quantidade ideal para obter o máximo de benefícios possíveis, apenas não exagere, pois as nozes são ricas em calorias.





Sementes

Se você gosta de abóbora, girassol ou linhaça, basta incluí-los em sua dieta e você estará no caminho certo. As sementes são ricas em nutrientes, proteínas vegetais e gorduras saudáveis. Você pode comê-las por conta própria, ou como pequenos lanches, em seus cereais ou em saladas e sobremesas.

As sementes de girassol contêm fitoestrogênios de lignina, que aumentam a barreira lipídica da pele e evitam a quebra do colágeno, mantendo a pele radiante e brilhante.

As sementes de abóbora contêm altos níveis de zinco, o que ajuda a reduzir a inflamação no corpo que pode acelerar o envelhecimento. Para um lanche da tarde, coma $\frac{1}{4}$ de xícara de sementes de abóbora sem casca para obter sua dose diária de zinco.

As sementes de gergelim por sua vez são ricas em cálcio, fibra e ferro, além de outros minerais essenciais, como magnésio e fósforo. As sementes de gergelim também podem ser consumidas em saladas, peixe, frango, tapiocas e sanduíches. O taine (ou tahine), muito utilizado em alimentos da cozinha Árabe e do Oriente Médio, feito a partir de sementes de gergelim, pode ser usado como base para um vinagrete e patês, misturados com alho, água e sumo de limão.



Frutas Vermelhas

Mirtilos são frutas ricas em nutrientes que devem ser ingeridas todos os dias.

Essas deliciosas frutas de baixa caloria são carregadas com antioxidantes para combater radicais livres que podem danificar as células do corpo e causar rugas.

Os mirtilos contêm compostos que ajudam a prevenir a inflamação e danos oxidativos, ambos relacionados a problemas de memória e função motora relacionados à idade.

Um estudo publicado relatou uma vez que a cor azul dos mirtilos resulta das antocianinas (pigmentos vegetais), que ajudam a evitar o estresse oxidativo, um dos principais componentes do envelhecimento não saudável. As antocianinas também promovem a produção de dopamina no cérebro, ajudando a manter a função da memória saudável e a melhorar o humor positivo.

Mirtilos têm mais antioxidantes do que quase qualquer outra fruta. Esses antioxidantes ajudam a proteger as células da pele contra danos causados por raios UV causados pela exposição ao sol, polui-

ção e estresse. É por esse mesmo motivo que a vitamina C mantém a pele jovem e sem rugas.

Aqui estão mais alguns benefícios dos mirtilos:

- ◇ **Redução dos riscos de câncer;**
- ◇ **Redução dos níveis de colesterol;**
- ◇ **Redução dos riscos de doenças cardíacas e derrames;**
- ◇ **Reduz os riscos de doenças neurológicas;**
- ◇ **Melhora o sistema imunológico;**
- ◇ **Melhora a saúde do trato urinário;**
- ◇ **Melhora a visão e a saúde ocular.**

Framboesas negras são poderosas combatentes do câncer. Elas são difíceis de serem encontradas frescas, por isso é mais provável que você os encontre na seção congelada.

As cerejas são ricas no agente anticâncer conhecido como queleritrina.

Os morangos contêm agentes anti-inflamatórios naturais chamados fitonutrientes, que protegem o coração, além de terem propriedades de combate ao câncer. Além disso, contêm grandes quantidades de vitamina C, o que ajuda a prevenir rugas e ressecamento da pele, ambos sintomas do envelhecimento. Uma xícara de morangos fornece cerca de 150% da quantidade diária recomendada.

As amoras ajudam a prevenir doenças crônicas e reduzem o risco de câncer, pois contêm uma dose saudável de antioxidantes, ácido elágico e vitaminas C e E.





Cranberries (em português oxicoco, nome pouco conhecido no país) são cheios de polifenóis, um poderoso antioxidante. Os polifenóis podem ajudar a reduzir o risco de câncer, bem como inibir o crescimento de células cancerígenas e reduzir a inflamação causada por doenças gengivais e úlceras estomacais.

O açaí (na verdade a baga do açaí) contém poderosos antioxidantes e são capazes de combater o câncer humano, podendo ser encontrados principalmente no norte do Brasil.

Alho cru fresco

O alho possui propriedades antibacterianas, antivirais e antifúngicas, principalmente devido ao antioxidante alicina, que é o que confere a este tempero seu sabor e cheiro potentes.

Ele protege o corpo de vários tipos de câncer, sabe-se que melhora o fluxo sanguíneo, relaxando os vasos sanguíneos, pode ajudar a impedir a formação de placas nas artérias, diminuir o colesterol e ajudar a regular a pressão sanguínea.

Depois de cortado, o alho tende a perder sua potência em uma hora. Portanto, a melhor maneira de comer é sendo fresco, picado ou prensado, espere alguns minutos para obter os benefícios máximos e coma-o, de preferência engolindo-o inteiro, em vez de mastigá-lo. O alho em pó ou seco não tem o mesmo efeito que o alho fresco.

Folhas verdes

Verduras como espinafre, couve, nabo, couve e alface, são vegetais ricos em nutrientes, verdadeiros presentes da natureza.

Kale é verdadeiramente uma potência nutricional! Tanto que:

- ◇ **É uma excelente fonte de antioxidantes, vitamina K1, vitamina C, beta-caroteno (convertido no organismo em vitamina A), cobre e manganês;**
- ◇ **É uma fonte muito boa de vitamina B6, vitamina E, vitamina B2, cálcio, fibra e potássio;**
- ◇ **É uma boa fonte de ferro, vitamina B1 de magnésio, gorduras ômega-3, fósforo, proteína, folato e vitamina B3.**



A couve pode fazer muito bem ao seu corpo, e muitos de seus benefícios estão diretamente relacionados ao envelhecimento saudável, visto que:

- ◇ **Impede o estresse oxidativo que acelera o envelhecimento;**
- ◇ **Protege contra os danos causados pelos radicais livres;**
- ◇ **Promove a saúde do sistema imunológico;**
- ◇ **Pressão sanguínea saudável;**
- ◇ **Coagulação sanguínea saudável;**
- ◇ **Risco reduzido para câncer;**
- ◇ **Acarreta numa maior saúde da pele;**
- ◇ **Contém colesterol saudável para a saúde do coração.**



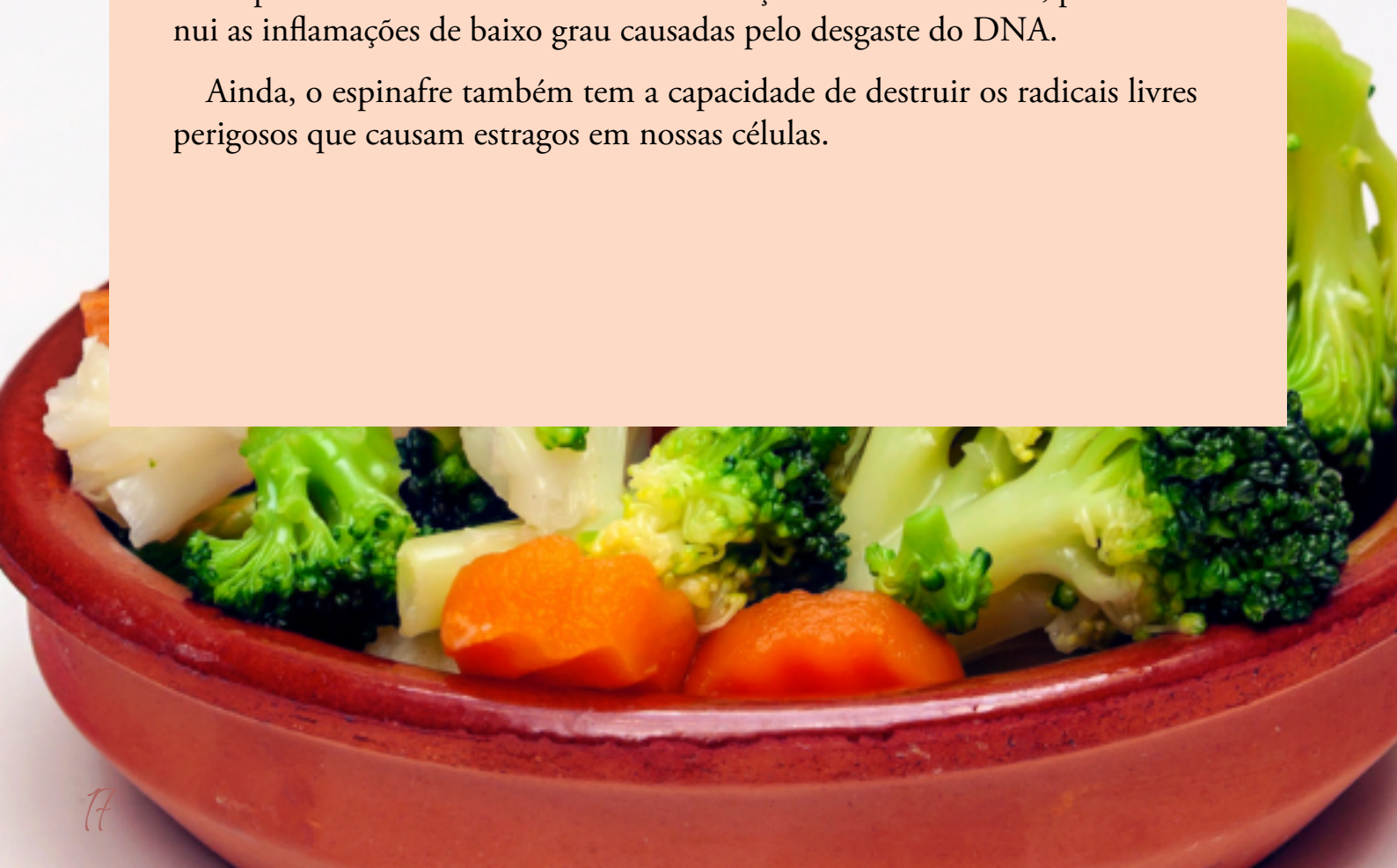
Além disso, luteína e zeaxantina, que vários estudos demonstraram reduzir significativamente os riscos de degeneração macular e catarata relacionadas à idade, duas das doenças oculares mais comuns em idosos

A alface romana é rica em betacaroteno, que se transforma em vitamina A no organismo e apoia a saúde da pele, aumentando o crescimento de novas células da pele.

O espinafre é repleto de antioxidantes, sendo comprovado em estudos que o mesmo combate o câncer, com o beta-caroteno, vitamina C e sulforafano. A vitamina C também mantém os cabelos e a pele com uma aparência brilhante e suave, minimizando a secura.

O espinafre também contém folato, o que ajuda a preservar a memória de curto prazo. O folato reduz o risco de doenças cardíacas e câncer, pois diminui as inflamações de baixo grau causadas pelo desgaste do DNA.

Ainda, o espinafre também tem a capacidade de destruir os radicais livres perigosos que causam estragos em nossas células.





Alguns vegetais folhosos, como couve, salada, couve e espinafre, contêm a vitamina K1, que oferece muitos benefícios:

- ◇ **Desempenha um papel importante em manter as veias saudáveis e relaxadas e ajuda a prevenir varizes;**
- ◇ **Mantém os ossos fortes;**
- ◇ **Ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue;**
- ◇ **Promove uma coagulação sanguínea saudável;**
- ◇ **Beneficia a saúde do coração;**
- ◇ **Proteção contra a doença de Alzheimer;**
- ◇ **Reduz os riscos de certos tipos de câncer, como câncer de pulmão e fígado.**

Cuidado: A vitamina K1 interfere nos medicamentos para diluir o sangue, por isso, sempre pergunte ao seu médico.



Brócolis

O brócolis é um vegetal verde escuro que faz parte da família dos crucíferos. Enquanto todos os vegetais crucíferos promovem a saúde, o brócolis contém o maior número de isotiocianatos (compostos organossulfurados), de todos os vegetais desta família.

Os isotiocianatos combatem os genes e diminuem aqueles que promovem sua propagação.

Estudos comprovaram que a ingestão de grandes quantidades de vegetais crucíferos está ligada a menores riscos de câncer de pulmão e cólon, devido ao seu alto teor de sulforafano, um composto do grupo isotiocianato.

O folato é outra vitamina importante fornecida pelos brócolis que diminui o risco de câncer de mama nas mulheres.

A vitamina K nos brócolis apoia a saúde óssea.

Ademais, as altas quantidades de vitamina C neste maravilhoso vegetal promovem a pele jovem, melhorando a produção de colágeno perdida devido ao envelhecimento, sem contar que é um antioxidante essencial para evitar danos causados pelos radicais livres.

O brócolis também é rico em fibras, tanto que grande parte dos pesquisadores confirma que uma dieta rica em fibras, reduz significativamente os fatores de risco para doenças crônicas associadas ao envelhecimento, incluindo doenças cardíacas, diabetes tipo 2, derrame e distúrbios digestivos.

Outros vegetais crucíferos incluem:

- Rúcula Bok choy
- Brócolis
- Couve de Bruxelas
- Repolho
- Couve-flor
- Brócolis chinês
- Couve chinesa
- Couve-rábano
- Folhas de Pak choy
- Rabanete
- Agrião

Acelga

A acelga é uma ótima opção vegetal anti-envelhecimento, a qual fornece clorofila, um nutriente que, acredita-se, bloqueia os efeitos de produtos químicos que causam câncer. É muito baixo em calorias e denso em nutrientes, portanto pode ser desfrutada generosamente todos os dias.

Uma xícara de acelga fornece um dia de vitamina K e beta-caroteno para os ossos e olhos saudáveis. Já o potássio ajuda a diminuir a pressão sanguínea, enquanto o magnésio e o ácido alfa-lipóico promovem níveis saudáveis de açúcar no sangue e insulina.





Tomates

Os tomates obtêm sua linda cor vermelha do licopeno, um pigmento que ajuda a manter a pele macia e brilhante; e que também protege a pele das radiações UV prejudiciais e ajuda a prevenir rugas.

Como o licopeno é um poderoso antioxidante, é recomendado para a saúde do coração, ossos fortes e possível prevenção do câncer. Visto que pode ajudar a baixar os níveis de colesterol e triglicérides no sangue.

Os nutrientes encontrados no tomate estão ligados à prevenção da aderência das plaquetas nas artérias, o que ajuda a reduzir os riscos de derrame e ataque cardíaco.

Cozinhar tomates duplica seu poder de licopeno e maximiza seus efeitos antienvhecimento.

Outros alimentos que contêm licopeno:

- ◇ **Cenouras**
- ◇ **Melancia**
- ◇ **Goiaba**
- ◇ **Pimentas vermelhas**





Melancia

A melancia é uma fonte de licopeno, que protege a pele dos raios UV. Repleta de licopeno, a melancia atua como um protetor natural dos efeitos nocivos dos raios ultravioleta que danificam e envelhecem a pele e criam manchas solares. Além disso, também é super concentrada em água, ideia para ajudar a hidratar e proteger a pele contra todos os riscos de anti-envelhecimento natural.

Pepinos

Esta verdura é ótima para a pele. Pepinos têm o maior teor de água de qualquer alimento.

Pepinos com casca sem cera oferecem sílica, o qual aumenta a produção de colágeno e reduz as rugas, tudo para alcançar uma pele com aparência mais jovem.





Alimentos de Soja

A soja fornece fitoestrógenos, compostos que se comportam como estrogênio e estão relacionados à diminuição de doenças cardiovasculares e perda óssea. Os fitoestrógenos imitam o estrogênio, o hormônio feminino, que é esgotado durante a menopausa, tornando os alimentos de soja uma possível opção para a terapia de reposição hormonal (TRH) para mulheres na menopausa que sofrem desses sintomas.

O tofu, assim como outros tipos de alimentos à base de soja, como edamame e leite de soja, é rico em isoflavonas, que ajudam a manter a pele esticada e jovem, preservando o colágeno nas células da pele e impedindo a quebra do mesmo, o que acontece à medida que envelhecemos.



Goiaba

Esta fruta exótica é repleta de vitamina C, o que aumenta a produção de colágeno para uma pele suave e jovem. Para tomar sua dose de vitamina C, coma ao menos 2 xícaras de goiaba semanalmente.

Pimentões

O pimentão possui altas quantidades de vitamina C, um potente antioxidante, que pode prevenir certos tipos de câncer e doenças cardiovasculares.

Eles combinam muito bem com tudo, seja na grelha, no refogado e nos ensopados. Mesmo quando consumidos crus como salgadinhos acompanhados de molhos ou saladas, eles fornecem 158% do valor diário da vitamina C, que desempenha um grande papel na cicatrização de feridas, no combate a infecções e no funcionamento do sistema imunológico e na saúde da pele.

Laranjas

As laranjas também são fontes maravilhosas de vitamina C, o que ajuda a impulsionar o sistema imunológico e cria colágeno, o que torna



a pele mais macia e com uma aparência mais jovem.

Laranjas Sanguíneas

As laranjas sangüíneas são muito deliciosas e contêm antocianinas, que são antioxidantes que combatem os danos dos radicais livres e os raios UV.

Groelhas

A groelha preta contém um composto chamado antocianina, o qual ajuda a proteger a visão e melhora a visão. Além disso, a groelha preta contém o triplo da quantidade de vitamina C encontrada nas laranjas, o que ajuda a impulsionar o sistema imunológico e a manter a pele esticada e sem rugas.

Ananás

Essas frutas suculentas são ricas em manganês, substância esta essencial para ativar uma certa enzima chamada prolidase. Esta enzima fornece os aminoácidos necessários para a formação de colágeno na pele, proporcionando uma pele saudável, jovem e radiante.



Uvas Concord

As Uvas Concord são conhecidas por sua casca e sementes roxas escuras, cheias de polifenóis, um composto que aumenta o poder do seu cérebro, mantendo-o afiado e alerta.

Eles também reforçam suas artérias, reduzindo o risco de doenças cardíacas e aumentando o fluxo sanguíneo para o cérebro.

Como essas uvas são colhidas por algumas semanas durante o outono, é muito difícil encontrá-las frescas. Portanto, opte por beber suco de uva 100% puro para desfrutar de todos os benefícios dessas frutas potentes.

Cogumelos

Diversos estudos foram realizados sobre os poderes curativos dos cogumelos. Tanto que, os cientistas chegaram à conclusão que eles podem:

- ◇ **Reduz e previne a inflamação;**
- ◇ **Ajuda a combater o câncer;**

- ◇ **Impulsiona o sistema imunológico;**
- ◇ **Desintoxica o corpo naturalmente;**
- ◇ **Protege o coração.**

Os cogumelos também fornecem vitaminas do complexo B, essenciais para transformar sua comida em energia sustentável e promover um metabolismo saudável.

Cogumelos são os únicos alimentos vegetais que contêm vitamina D, que ajuda o corpo a absorver cálcio e suporta ossos fortes..

Um grande bônus é o tipo de fibra encontrada nos cogumelos, chamada beta-glucana, que ajuda no controle de peso. Além disso, os cogumelos são muito recheados, deliciosos e super baixos em calorias, tornando-os um ótimo complemento para seus esforços de perda de peso.

Cenouras

O betacaroteno é um antioxidante carotenóide que dá cor às frutas e vegetais alaranjados e possui poderosas propriedades anticancerígenas e antienvhecimento.

As cenouras são excelentes fontes de beta-caroteno, que é convertido em vitamina A no organismo e é essencial para uma pele saudável, saúde ocular e cabelos brilhantes.





Batatas Doces

Tal como acontece com as cenouras, este vegetal saboroso é repleto de beta-caroteno, o qual ajuda a restaurar e regenerar o colágeno danificado, um dos principais contribuintes para a elasticidade e regeneração das células da pele, mantendo-as jovens e macias.

Feijões e Lentilhas

Feijões e lentilhas são embalados com aminoácidos à base de proteínas para combater a perda muscular relacionada à idade.

Além disso, esses alimentos não são fontes gordurosas de proteína e, portanto, favorecem a saúde do coração e o colesterol saudável.



Sementes de Romã

As sementes de romã contêm ácido elágico e punicalagina, que combatem os danos causados pelos radicais livres no organismo. Esses compostos também ajudam a preservar o colágeno na pele, o que ajuda a manter uma aparência jovem.

Germe do Trigo

O germe de trigo contém zinco, um mineral essencial para a produção de novas células da pele. O germe de trigo também oferece propriedades anti-inflamatórias e pode ajudar a reduzir a acne e prevenir o eczema.

Meia xícara de germe de trigo diariamente é tudo o que você precisa. Pode ser polvilhado com legumes no vapor, saladas ou adicionados a sucos, iogurtes ou smoothies.



Açafrão

Este potente tempero avermelhado contém dois principais fitonutrientes carotenóides, crocina e crocetina, dois antioxidantes principais que têm efeitos antitumorais.

Acredita-se que o açafrão protege do estresse oxidativo e dos danos dos radicais livres nas células do corpo. Também inibe as vias de sinalização do fator de crescimento do câncer, que podem ajudar a interromper a proliferação de células cancerígenas.



Bebidas

Antienvelhecimento

Assim como os alimentos são importantes para envelhecer de maneira saudável, o que bebemos também desempenha um papel importante na saúde de nossas células e órgãos. Aqui estão algumas das melhores bebidas para beber regularmente, para uma saúde e vitalidade ideais.





Água

Nós tendemos a esquecer de beber bastante água, especialmente nos meses mais frios. Então, começamos a reclamar de dores de cabeça, problemas digestivos, não conseguirmos focar, sofremos com a fadiga e a exaustão. Esses sintomas podem simplesmente significar que você está desidratado.

Leve uma garrafa grande de água com você

Aonde quer que você vá, pode ser entediante e até cansativo a princípio, mas quando você se acostumar, ficará feliz por tê-lo consigo, pois com certeza sentirá a diferença.

Suco de Limão e Lima

Beber o suco de um ou dois limões ou limas por dia é suficiente para obter o valor nutricional diário da vitamina C. Essa vitamina essencial é crucial para o sistema imunológico e a saúde do DNA, além de proporcionar uma pele mais jovem e com menos rugas.

Suco de Oxicoco

As cranberries contêm flavonóides que ajudam a prevenir a inflamação. O suco de cranberry é conhecido por tratar infecções do trato urinário, prevenir cáries e melhorar a circulação sanguínea.

Café

Beber uma xícara de café com cafeína diariamente pode diminuir o risco de câncer de pele. Sem contar que também ajuda a proteger contra diabetes tipo 2, problemas no ritmo cardíaco e demência. Além disso, aumenta o seu nível de energia e ajuda a mantê-lo concentrado e alerta.

Cacau

Aqueles que bebem proporções generosas de cacau desfrutam de um funcionamento mais saudável dos vasos sanguíneos, graças aos flavonóides encontrados no cacau e aos vasos sanguíneos saudáveis, com menor risco de pressão alta, diabetes tipo 2, doença renal e demência.

Em uma surpreendente mudança de eventos, ficou provado que, de fato, não há conexão entre problemas de chocolate e pele. Em uma descoberta ainda mais incrível, chegou-se a conclusão que alguns tipos de cacau podem ser considerados como alimento para a sua pele.

O cacau contém um tipo de flavonóide cha-



mado epicatequina (assim como o chá e o vinho tinto). Epicatequina é vital para manter a pele saudável, pois aumenta o fluxo sanguíneo para a pele, juntamente com uma boa dose de suprimento de oxigênio e nutrientes.

Opte pelo cacau 100% puro, e fique longe dos produtos de cacau instantâneo.

Suco de Beterraba

Os nitratos naturalmente encontrados nas beterrabas são essenciais para aumentar o fluxo sanguíneo no cérebro, reduzindo assim o risco de demência, Alzheimer e outras doenças.

Os nitratos ajudam a manter os vasos sanguíneos fortes e resistentes, o que aumenta o fluxo sanguíneo por todo o corpo. Outros vegetais que contêm nitratos naturais são o repolho e o rabanete.

Leite de Soja

O leite de soja contém isoflavonas, os quais ajudam a sustentar o colágeno



na pele e evitam a degradação do colágeno, que é uma parte natural do processo de envelhecimento, impedindo a pele de flacidez e perda de textura jovem.

Leite

A partir dos trinta anos, começamos a perder até 1% de nossa massa muscular magra anualmente.

Como os aminoácidos encontrados nas proteínas são o que compõem nossos músculos, especialmente um deles que é conhecido como leucina, precisamos nos concentrar em obter o suficiente para manter nossa massa muscular, e o leite faz exatamente isso.

Como o leite contém proteína de soro de leite, que é uma das fontes mais conhecidas de aminoácidos existentes no mercado, é crucial consumir uma quantidade razoável. Outros alimentos que contêm leucina são iogurte grego, carne magra, soja, proteína de soro de leite em pó e peixe.

Sua melhor escolha no leite é o da vaca alimentada com capim ou vírus orgânicos, porque, quando o leite vem de vacas que pastam na grama, em vez de serem alimentadas com grãos pelos agricultores, o leite terá mais ômega-3 e ácido linoléico conjugado (CLA), que promove a massa óssea, reduz a gordura corporal e promove a saúde do sistema imunológico.



Suco de Laranja

É um fato bem conhecido que o suco de laranja está repleto de vitamina C, que é um antioxidante que protege o corpo contra inúmeras doenças e inflamações.

A vitamina C também ajuda a manter a pele com uma aparência vibrante e fresca. Sempre faça o seu próprio suco ou escolha 100% de suco de frutas espremidas e não açucaradas.

Limite a sua ingestão neste caso, pois o suco é extremamente rico em calorias e, de preferência, beba pela manhã para que você possa aproveitar o dia para queimar essas calorias.

Chá Verde

O chá verde é ótimo para manter as células saudáveis e protegê-las contra danos e estresse. Repleto de flavonóides, o chá verde ajuda a proteger contra doenças e bloqueia os danos ao DNA associados a outros produtos químicos tóxicos que causam destruição no organismo.

Ele também contém teanina, que é um aminoácido que ajuda a manter a calma, o foco e o estresse. Vários estudos descobriram que o chá verde puro também promove a perda de peso.

Sempre escolha chá verde 100% puro e não bebidas de chá verde engarrafadas que possam conter açúcar e conservantes.

Vinho

Diversos estudos foram realizados sobre os benefícios para a saúde de quantidades moderadas de vinho tinto, uma vez que contém resveratrol, um composto que pode ajudar a retardar o processo de envelhecimento e prevenir doenças cardíacas.

Além disso, a ingestão de álcool em geral e com moderação, pode proteger contra diabetes, perda de memória relacionada ao envelhecimento e doenças cardíacas.

Observe que a American Heart Association (Associação Americana de Coração) não aconselha ninguém a começar a beber apenas para obter benefícios para o coração.

