



**Yaşlanmayı durdurmak bugün için mümkün değil. Ancak tabiat ananın sunduklarını, uygun şekilde ve miktarda kullanarak süreci ertelemek elinizde. Mucize çok uzaklarda veya çok yüksek maliyetlere bağlı değil, sadece alışveriş sepetinizde!**

FOTOĞRAFLAR: TAMARA SCHLESINGER, CREATIVE CROP, RIEDOCHSE/ALAMY, NOEL FEDERIZO/STUDIO D, CHRIS ECKERT/STUDIO D

# Zamanı Besinlerle Durdurun

## Yaban Mersini

Çok güçlü antioksidan içeriğiyle yaban mersini ve benzeri küçük taneçikli meyveler özellikle beyin fonksiyonlarının korunmasında etkili. Yapılan çok önemli araştırmalarda bu meyvenin beyin damarlarında hasara yol açarak hafıza kayıplarına hatta Alzheimer hastalığına sebep olan hasarların oluşumuna yol açan kronik inflamasyonun ortadan kaldırılmasında çok etkili olduğunu ortaya çıkarmış. Kronik inflamasyon durumu aslında sadece Alzheimer değil vücudu yaşlanmaya götüren kalp damar hastalıkları, kanser ve iltihabik hastalıkların sebebidir. Bu durumda yaban mersini, aslında tüm vücuttaki antiaging savaşının en önemli savaş neferlerinden biri olarak karşımıza çıkar. Bu güzel meyvenin tam bir C vitamini deposu olması ve bunun sonucunda cildi gençleştirici etkilerinin olması da bonusudur. O zaman işe giderken ceplerinize yaban mersini doldurup çocukluğunuza geri dönerek anılarınızı tazelemek elinizde...

**Tıp bilimi yüzyıllardır insanlığa ölümsüzlüğün ilacını hediye etmek için uğraşadursun, beslenme bilimine göre işin kaynağı doğada. Bu konuda yapılan birçok araştırma, yaşlanmayı geciktirmenin, uzayan ömürleri çok daha kaliteli geçirebilmenin anahtarının vücuda dıştan alınan bazı destekleyici öğelerden çok, o öğelerle beslenmekten geçtiğini ortaya çıkarmış. Uzman diyetisyen Ceylan Akış, yaşlanma sürecini yavaşlatmanın en etkili yollarını yazdı.**

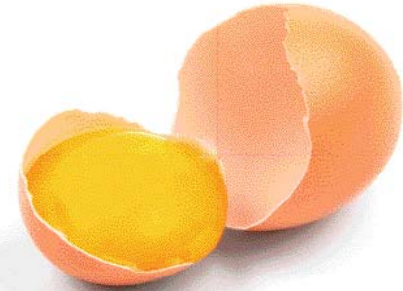
## Yeşil Yapraklı Sebzeler

Şahin bakışlarımızdaki anlamı ve derinliği korumak istiyorsanız ıspanak yemeğe devam! Belki de Temel Reis'in gücünün sırrı kaslarında değil, keskin gözleri sayesinde kendine yaklaşan Kabasakal'ı kilometrelerce uzaktan görüp önlemini alabilmesindedir. Yeşil yapraklı sebzeler, özellikle gözleri zararlı ultraviyole ışıklardan koruyan başlıca bitkisel pigmentler olan lutein ve ksantin ana kaynağıdır. Bu durum onları her daim sofralarımızda buldurmamız için en geçerli sebeplerden biridir. Ayrıca bu yapraklar kemik kaybı ve kırıkların engelleyip, yara iyileşmesini hızlandıran K vitamini de en önemli kaynaklardır.

## Avokado

İçeriğinde yoğun E, C vitamini ve ciltle dost yağ asidi içeriği ile avokado, hem doyurucu hem de gençleştirici bir antiaging ajanı olarak sepetimizde yer almaya hak kazanıyor. Cildinizde oluşabilecek ince çizgilerden tutun da yumuşaklığına kadar her açıdan sizi destekleyecek hem

de diğer tüm antioksidanlar gibi serbest radikallerle savaşarak olası hastalık risklerini düşürecektir. İlginçtir ki bu çekici meyvenin içinde sindirimi kolaylaştırıcı bazı öğeler de bulunur. Salataların üzerine küp küp doğrayarak tüketmeyi ya da çorbalarımıza eklemeyi deneyebilirsiniz.



## Et, Süt ve Yumurta

40 yaş sonrası her yıl kas kütleinizin ortalama yüzde 1'ini kaybettiğinizi biliyor muydunuz? Bu durum yavaşlayan bir metabolizma ve çok daha kolay alınan kilolar olarak ortaya çıkar. Peki, önlemek mümkün müdür? Elbette, kas kaybını önlemek ve metabolizma hızının düşmesine önlemek için anahtar kelimeniz pro-





**Beslenme sisteminizde yapacağımız ufak birkaç değişiklikle yaşlanma sürecinin önüne geçebilirsiniz. Düzenli spor ve iyi bir uyku düzeni de bu süreci yavaşlatmakta çok etkili. Spor yaparken kas yoğunluğunu artıran ağırlık egzersizlerini dikkate almaya özen gösterin.**

de olmaz ama ara öğünleri birkaç yeşil veya beyaz çay ile zenginleştirmeyi deneyin.

### Tam Tahıllar

Tam buğday, yulaf, çavdar, bulgur, esmer pirinç, yulaf ezmesi ve mütisli gibi az işlenmiş tahıl ürünlerinden oluşan bu grup besinler, düşük glisemik indeksleri ve posa içerikleri nedeniyle kan şekerini ve iştah mekanizmasını düzenleyerek bir numaralı yaşlandırıcı hormon olan insülinin daha az uyarılmasını sağlarlar. Burada kural çok basittir aslında; insülininiz ne kadar az salgılanıyorsa o kadar az yaşlanıyorsunuz demektir. Lezzetlerinin dışında bu ürünlerin çoğu diyabet, kardiyovasküler hastalıklar gibi kronik hastalık risklerinin düşürülmesiyle birebir bağlantılı bulunmuş. Hâlâ fırınlardan gelen beyaz ekmeğin kokusuna yeniliyorsanız aklınıza insülini getirin! ■

tein olacaktır. Ancak bu proteini yağsız kırmızı et, hindi, balık ve özellikle kalsiyum ve fosfordan da çok zengin olan az yağlı süt ürünlerinden almanız en uygun seçeneklerinizdir. Yapılan araştırmalar yeteri kadar protein almayan bireylerde kalsiyumun kemikyoğunluğunu tek başına korumak için yeterli olmadığını ortaya çıkarmış. Tüm protein kaynaklarından alacağımız kaliteli proteini ihmal edip hem kemik hem de kas sağlığımızı tehlikeye atmayın, yaşlılığı erteleyin derim.

### Balık

“Omega 3” isimli, vücut tarafında yapılamayan ve dışarıdan alınması mecburi olan yağ asidinin en önemli kaynağının özellikle yağlı balıklar olduğunu sağır sultan bile duydu artık. “Bunun yaşlılıkla ne alakası var” deme-

yin, bu yağ asidi tüm hastalıkların kaynağı olan doku inflamasyonunun önlenmesinde vücudumuzun en önemli desteklerinden biridir. Artık birçok hastalıkta omega 3 yağ asidi takviyesi tedavi protokollerine girmiştir bile. Özellikle beyin fonksiyonlarının sağlıklı korunabilmesi ve olası psikolojik ataklara karşı balığı, sofralarımızdan eksik etmememiz çok önemli. Ancak balığa hiç tahammül edemeyenler için de doğamızın alternatifi mevcut tabii ki; keten tohumu ve özellikle ceviz de balık kadar olmasa da etkili bitkisel omega 3 kaynaklarıdır.

### Kırmızı Şarap

Hemen sevinmeyin günde en fazla bir kadeh, daha fazla değil. Özellikle tüzümde bulunan resveratrol dünya üzerindeki en güçlü inflamasyon baskılayıcı ve damar dostu ajanlardan biri olarak kabul ediliyor. Yapılan çalışmalarda resveratrolün özellikle beyin ve kalpteki hücre ölümlerini etkilediği ortaya çıkmış. Ancak ölümsüzlüğün ilacı diye aşırı miktarda alkol tüketiminin de beyinde tam tersi etki gösterdiği unutulmamalı tabii!

### Çay

Ama maalesef tavşankamı siyah çay değil. Yeşil, beyaz, oolong çayların antioksidan etki gösteren polifenollerden siyah çaya göre çok daha zengin olduğu ortaya çıkmış. Metabolizma hızlandırıcı ve kanser dahil birçok kronik hastalığa karşı net bir şekilde ispatlanmış koruyucu, tedaviyi destekleyici etkileri de cabası. Tamam canım, hiç siyah çay içmeden

## Greylort

Bu güzel meyve, “likopen” adı verilen sebzelere kırmızı rengi veren çok önemli bir karotenoidlerden biri olan bitkisel kimyasal yönünden çok zengindir. Likopen ise dahil olduğunu karotenoid grubunda en fazla antioksidan etkiye sahip yani hücre hasarını en fazla azaltma özelliği olan bitkisel kimyasal olarak bilinir. Pembe ve kırmızı greylortlar beyazlara göre yaklaşık 50 kat fazla karotenoid içerir. Greylortun ve diğer turuncğillerin yapısındaki “naringenin” adı verilen bir flavonoidin ise DNA hasarlarını onaranak yine kanser ilerlemesini durdurduğu da biliniyor. Greylort ayrıca karaciğerdeki detoksifikasyon yapan enzimleri uyarak vücudu temizleyici etki gösterir; bu özelliği de onu detoks programlarının vazgeçilmez bir parçası haline getirir. Yarım pembe greylort ve bir kase yoğurt ile yapılan ara öğünler hem günü hem de hayatı kurtarır.



**Gücünüzü Doğayla Birleştirin**  
Uzman diyetisyen Ceylan Akış:

“Antiaging sepetiniz tamamlandı-ğın göre artık sizi daha dinamik ve sağlıklı bir hayata devam etmek için kimse tutamaz. Unutmayın, bu sizin hayatınız ve sizden başka kimse ona sahip çıkma veya iyileştirme gücüne sahip değildir. Gücünüzü doğayla birleştirin, gençliğinizi kaybetmeyin!”