Врач-диетолог, основатель одной из столичных клиник Лидия Ионова прокомментировала статью турецкого СМИ о продуктах, вызывающих старение. Она дополнила этот перечень, а также рассказала, что стоит употреблять в пищу, чтобы сохранить молодость организма.

Специалист отметила, что красное мясо и напитки с сахаром действительно ускоряют процесс старения. Кетодиеты могут быть опасны для здоровья, что тоже не способствует продлению молодости. Также кислота Омега-6 является противоположностью Омеге-3, что негативно влияет на организм. Она содержится в растительном масле, которое в России используют при приготовлении многих блюд.

Если человек хочет сохранить молодость и поддержать здоровье, ему стоит есть больше злаков, а также овощей и орехов. Среди наиболее полезных - капуста, тыква и морковь, содержащие бета-каротин, а также ягоды. В день нужно съедать по 500 грамм овощей, что мало кто делает. Также организм должен получать достаточно количество витамина D и фолиевой кислоты. Последняя содержится в листовой зелени.

Тем не менее, не все, что подходит мужчинам, подходит женщинам. Представительницам прекрасного пола нужно употреблять мясо или же добавки с железом, иначе может произойти дефицит этого вещества в организме. Мужчина же может позволить себе отказаться от мяса и заменить его бобовыми, передает НСН.

Ранее специалисты назвали продукты, которые способствуют старению организма. Так, употребление сахара может привести к тому, что белки и липиды начнут разрушаться, что, в свою очередь, ведет к появлению морщин и потере упругости кожи.

Кроме того, в фастфуде, жареной и жирной пище содержатся трансжиры. Эти вещества повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Они наносят вред сосудам и негативно влияют на кровоток, что приводит к обезвоживанию кожи и, как результат, преждевременному старению.