

Menjar per a la salut, la longevitat i la vitalitat



La recerca d'un elixir que restaura la joventut, que promou la salut i que produeixi vitalitat és antiga. No obstant això, el menjar pot ser el més a prop que es pot arribar a la font de la joventut. Una investigació realitzada als Estats Units va demostrar de manera inequívoca que les opcions dietètiques tenen la capacitat de mitigar els processos d'envelliment, millorar la funció immune, protegir el cos de malalties, augmentar l'agudesia mental i "revertir l'activació anormal de gens". Tant si busqueu recuperar la salut, augmentar l'energia , reforçar la immunitat o prevenir les arrugues, els aliments són la pedra angular fonamental.

Tot i que hi ha nombrosos aliments que tenen investigacions sòlides que demostren les seves propietats bioactives per a la salut, les cinc superestrelles següents destaquen entre la

multitud. Cadascun d'aquests aliments realitza una sèrie de funcions dins del cos, des de la inhibició del creixement del tumor i l'eradicació de virus potents fins a la reparació del dany cel·lular induït pel medi ambient i la regulació a la baixa de l'expressió gènica aberrant. Integrar aquests aliments a la vostra dieta és una bona medicina.

5 aliments que paguen grans dividends per a la salut

Soja fermentada

La soja fermentada s'ha consumit a la cuina tradicional asiàtica durant segles i s'ha trobat que és eficaç per tractar la diabetis, les malalties del cor, la pressió arterial alta i el càncer. Malgrat els mites populars que diuen el contrari, la Clínica Mayo afirma que "una dieta per a tota la vida rica en aliments de soja redueix el risc de càncer de mama en les dones". La genisteïna, un tipus de fitoestrògens que es troba principalment a la soja, és potser el més estudiat dels compostos bioactius de la soja. La investigació ha descobert que aquest compost semblant als estrògens actua com un agent quimiopreventiu en diversos tipus de càncer mitjançant la seva capacitat per regular l'expressió gènica mitjançant la metilació de l'ADN. A més dels efectes preventius del càncer de la soja, la FDA va aprovar recentment una declaració de salut per als efectes de reducció del colesterol de la soja.

Els productes de soja no fermentats són difícils de digerir a causa de les grans quantitats d'inhibidors d'enzims proteics, que s'eliminen durant el procés de fermentació. Així, els productes de soja fermentada, com el miso i el tempeh, són la manera preferida d'aprofitar els beneficis per a la salut de la soja.

Bolets

Els bolets tenen una llarga història d'ús i la seva llista de beneficis és llarga: potenciador del cervell, modulador hormonal, potenciador immune, augmentador de l'estat d'ànim, alleujador de l'estrès i protector antioxidant. S'ha trobat que inhibeixen diversos virus i actualment s'estan investigant en assaigs de fase 2 aprovats per la FDA pel seu paper potencial en el tractament del SARS-CoV-2. Segons una metaanàlisi de 19.500 pacients amb càncer, "el consum de bolets s'associa amb un menor risc de càncer". Els bolets contenen polisacàrids anomenats beta-glucans que s'uneixen als llocs receptors immunitaris i ajuden el sistema immunitari a reconèixer patògens, incloses les cèl·lules cancerígenes.

Pel que fa als bolets, totes les varietats comestibles tenen alguna cosa a oferir. Fins i tot s'ha trobat que el bolet blanc comú atura el creixement del càncer. Els bolets tenen parets cel·lulars dures i són en gran part indigestes en la seva forma crua, de manera que cuinar és un requisit previ per obtenir la seva gran quantitat de beneficis. Els bolets medicinals sovint es poden trobar en barreges en pols i també són una bona manera d'ingerir múltiples varietats de bolets.

Te Verd Matcha

El te Matcha és ric en una classe de polifenols coneguts com a catequines. Una catequina en particular, l'EGCG (gallat d'epigallocatequina), ha demostrat una capacitat notable per prevenir la diabetis tipus 2, les malalties del cor i el càncer. Estudis en animals i in vitro mostren que l'EGCG pot fins i tot revertir certs tipus de càncer. Diverses investigacions sobre EGCG han descobert que "inhibeix una àmplia gamma d'objectius moleculars anticancerígens i processos cel·lulars relacionats amb el càncer". D'interès actual, els investigadors han descobert que l'EGCG bloqueja la infecció de SARS-CoV-2 i de noves

variants mitjançant la inhibició de la unió de l'espiga als receptors ACE2.

Per maximitzar els beneficis del te matcha, és important optimitzar l'absorció d'EGCG. Això es pot fer combinant el te amb gingebre, cúrcuma o llimona que contenen compostos que funcionen de manera sinèrgica per millorar la biodisponibilitat.

A més, quan compreu te matcha tingueu en compte el país d'origen. La majoria del te matcha es conrea al Japó o a la Xina, sent el primer el lloc preferit. Un estudi de te conegut va trobar que el te xinès superava els nivells de seguretat recomanats per al plom. Els estàndards de seguretat més estrictes del Japó garanteixen que el te estigui lliure de metalls i altres subproductes tòxics.

Brots de bròquil

Els brots de bròquil són una potència anti-envelliment. El seu component bioactiu principal es coneix com a sulforafan (SFN). Tot i que aquest compost està present en totes les verdures crucíferes, els brots de bròquil contenen de 20 a 100 vegades la quantitat de verdures madures. S'ha demostrat que SFN exerceix propietats antiinflamatòries, antibiòtiques, antioxidants i anticancerígenes. Segons un estudi, SFN té la capacitat d'aturar completament el creixement d'alguns càncers. És important tenir en compte que SFN en forma de suplement no produeix els mateixos resultats que consumir brots de bròquil.

Els brots de bròquil són suaus, de fàcil digestió i altament absorbibles. Afegir només 1/2 tassa a la vostra dieta cada dia pot millorar els marcadors de l'estrès oxidatiu i el colesterol.

Nabius

Les baies contenen una gran varietat de compostos que s'ha demostrat que mitiguen el càncer, la diabetis, les malalties cardiovasculars, el deteriorament del cervell i el SARS-Co-V-2 . Els nabius es troben entre les baies més consumides i s'ha demostrat que prevenen el càncer inhibint la producció de molècules inflammatòries, reduint l'estrès oxidatiu i evitant danys a l'ADN. Sovint es promocionen com la fruita "contra el càncer".

A l'hora de seleccionar nabius, opteu pels silvestres més que cultivats. Els nabius silvestres contenen un 33 per cent més d'antioxidants que els nabius normals. A més, els nabius silvestres contenen el doble de fibra, vuit vegades el manganès i gairebé 1/3 menys de sucre que els nabius normals.

Hi ha molts altres superaliments recolzats per la investigació que mereixen un lloc a la vostra taula. Des de cúrcuma, gingebre, nous i tulsí fins a coriandre, oli d'oliva, mel de manuka i créixens, la Mare Natura ha proporcionat tot el que necessiteu per viure de manera òptima. En submergir-se en la generositat de la natura i permetre que el menjar es converteixi en la vostra parella en salut, podeu prendre possessió del vostre benestar i gaudir de la vida vibrant per a la qual va ser creat.

La informació d'aquest article només està destinada al vostre ús educatiu i no substitueix l'assessorament, el diagnòstic o el tractament mèdics professionals. Busqueu sempre l'assessorament del vostre metge o d'altres proveïdors de salut qualificats amb qualsevol pregunta que tingueu sobre una afecció mèdica i abans d'emprendre qualsevol dieta, suplement, fitness o altres programes de salut.