

специальный отчет

5 противовоспалительных завтраков для замедления старения



Что такое старение по сути?

Воспаление обычно подразделяется на две категории: острое и хроническое.

Острое возникает при травме, раздражении или инфекции. Обычно вы сразу видите или чувствуете такие острые воспалительные процессы в виде отека, покраснения, жара или болезненности.

Хроническое воспаление, или системное, распространяется с менее заметными симптомами и гораздо медленнее. Но, к сожалению, вызывает более длительные разрушения, чем острое воспаление. Одним из признаков такого системного воспаления является **быстрое старение**. В том числе более быстрое снижение когнитивных (умственных) способностей и ускоренное развитие хронических заболеваний.

Что делать?

Заботиться о себе!

✓ Кормить себя вкусной, сбалансированной и по большей части простой и минимально переработанной (натуральной) едой.

✓ Давать умеренную физическую нагрузку своему телу.

✓ Постоянно учиться чему-то новому.

👉 В этом отчете вы найдете 5 идей вкусного завтрака, которые сделают для вас двойную работу:

① Будут способствовать уменьшению хронического воспаления.

② Помогут замедлить некоторые признаки или симптомы старения.

! В конце спец. отчета вы найдете список популярных продуктов для завтрака, которые уменьшают воспаление.

1. Йогуртовое парфе



Идеальная основа для йогуртового противовоспалительного парфе - молочного или немолочного (если ваш организм с молочными продуктами не дружит) - йогурт с содержанием не менее шести граммов белка на чашку.

Креативьте смело: налейте йогурт в стеклянную банку или другую большую прозрачную посуду и добавьте чередующимися слоями:

- грецкие орехи (источник полезных для вас противовоспалительных полиненасыщенных жирных кислот омега-3);
- гранолу с пониженным содержанием сахара или мюсли без сахара;
- ягоды, такие как черника или клубника. Черника содержит антоцианин, а клубника содержит эллаговую кислоту. Оба соединения связывают с защитным противовоспалительным действием, ассоциированного с резистентностью к инсулину и раком - соответственно.

2. Омлет с начинкой



Фриттату любите? Это же самое простое в приготовлении блюдо в идеальном балансе!

Просто добавьте к яичнице-болтунье нарезанный шпинат, помидоры и лук. Это в базовом варианте. Какие еще овощи вам по вкусу? Все туда!

И яйца - не только от кур. А вегетарианцам подойдут специальные «яичные» смеси на основе тофу.

И даже если вы не вегетарианец - попробуйте чередовать обычные куриные яйца и их растительные альтернативы, чтобы приблизиться к диете на основе растений. Именно такую в первую очередь связывают с противовоспалительным эффектом.


3. Тост с авокадо



Встречайте чудо из чудес - хрустящий тост с авокадо!

Его потенциал в борьбе с воспалением и, возможно, замедлением старения — огромен.

Положите на ломтик цельнозернового хлеба кусочки авокадо, ломтик помидора и посыпьте семенами конопли, кунжута и или льна, чтобы придать дополнительную пользу.

 *Будет еще вкуснее, если вы добавите на этот тост любой слабосоленый рассольный сыр. Я обычно разминаю вилкой авокадо и фету и намазываю эту смесь на тост.*

4. Пита с фруктами и орехами



Надеюсь, у вас в холодильнике всегда есть что-то, во что быстро можно завернуть вкусный микс - и готов обед или ужин.

💡 *Это может быть лаваш, цельнозерновые тортильи или пита.*

Намажьте тонкий слой арахисового или другого орехового масла на тортилью, затем добавьте ломтики фруктов (банан здесь отлично

подходит, как и яблоки или груши с корицей). Так вы используете "омолаживающие" свойства цельного зерна, орехов и фруктов.

💡 *Вместо орехового масла можно использовать творожный сыр, смешанный с дроблеными орехами.*

Продукты, входящие в состав этого завтрака, хорошо сочетаются со средиземноморской диетой. Исследователи высоко оценивают ее вклад в защиту и замедление возрастного снижения когнитивных функций.

5. Смузи



Этот противовоспалительный завтрак еще и экономить поможет. 🤔

Используйте для его приготовления хранящиеся в вашем холодильнике фрукты-овощи, молочные продукты, срок годности которых подходит к концу (но все еще не истек!).

Если у цветной капусты начинают появляться коричневые края, шпинат начинает увядать, а ягоды перезрели, добавьте их в смузи!

👉 Идеальный смузи включает в себя по чашке молочного или немолочного молока, фруктов и овощей, а также одну порцию протеина из протеинового порошка или орехов / семян.

Один из фаворитов для смузи - клюква - содержит флавоноид под названием кверцетин. Есть данные, что он обладает противовоспалительным действием, которое может бороться со старением, контролируя риск хронических заболеваний.

Популярные продукты для завтрака, которые уменьшают воспаление

- 1 **Орехи.** Больше потребление орехов связано с меньшим количеством биомаркеров воспаления. В частности, **грецкие орехи** обладают мощным эффектом благодаря высокому содержанию альфа-линоленовой кислоты. Это особый тип жирных кислот омега-3, которые обладают противовоспалительным действием.
- 2 **Ягоды**, как известно, являются антиоксидантом. Плюс, они богаты клетчаткой и содержат много важных витаминов. Реальное преимущество ягод заключается в специфическом типе антиоксиданта, называемого антоцианином — соединении, которое может оказывать мощное противовоспалительное действие.
- 3 **Семена.** Чемпионы по концентрации противовоспалительных веществ - семена чиа и семена льна. Посыпайте, добавляйте муку из семян льна - вариантов использования миллион!
- 4 **Цельные зерна.** Каша рулит! 🥞 Сухие завтраки, богатые клетчаткой или каши из минимально переработанного зерна (овсяная, перловая, пшеничная, пшеничная, полбяная и далее по списку) обеспечивают пребиотическое питание для полезных бактерий, населяющих

кишечник. Считается, что здоровый микробиом выделяет вещества, которые помогают снизить уровень воспаления.

5 **Авокадо** также богат полиненасыщенными жирами, которые являются предшественниками эйкозаноидов — мощных гормонов, важных для противовоспалительной реакции.

6 **Шпинат**. Одни из первых продуктов, которые эксперты рекомендуют для противовоспалительного питания, является листовая зелень. Шпинат - отличный противовоспалительный суперпродукт, богатый лютеином, каротиноидом и витамином К, который, как выяснилось, уменьшает воспаление. При умеренном потреблении, само собой.

7 **Цитрусовые** богаты витамином С — известным антиоксидантом, который, как было доказано, уменьшает воспаление.

8 **Лосось** и другая жирная рыба, такая как сардины, сельдь и скумбрия, содержит омега-3 жирные кислоты, которые могут играть важную роль в уменьшении воспаления.

9 **Брокколи**, безусловно, один из лучших овощей, которые вы можете выбрать, если хотите бороться с воспалением. Это потому, что этот овощ семейства крестоцветных богат сульфорафаном, антиоксидантом, который снижает уровень вызывающих воспаление цитокинов.