

Микрюков Д. И.

WIE VERLÄNGERT MAN DIE JUGEND?

Научный руководитель ст. преп. Тарашкевич Е.И.

*Кафедра иностранных языков факультета повышения
квалификации и переподготовки кадров учреждения образования
«Военная академия Республики Беларусь», г. Минск*

Positive Auswirkung auf den Status aller Systeme des Körpers hat eine Diät, die von pflanzlichen Lebensmitteln dominiert wird. Wie und was essen, um das Altern zu verlangsamen, entscheidet jeder nach freiem Ermessen. Es ist seit langem bekannt, welche Produkte die Jugend verlängern: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Pflanzenöle und Nüsse. Und welche Lebensmittel entwerden die Jugend?

Süßigkeiten sind für das Auftreten von Falten verantwortlich. Zucker verursacht gewöhnlich Assoziationen an alles Angenehme: süßes Leben, süße Stimme und sogar süße Träume. Gleichzeitig ist das wahre "Gesicht" des Zuckers nicht so attraktiv: Wer Zucker missbraucht, kann Fettleibigkeit, Herzschämie entwickeln, Zähne werden zerstört. Nur wenige Menschen kennen eine andere dunkle Seite des Zuckers: Er beschleunigt die Hautalterung. Zuckermoleküle provozieren den Prozess der Glykation von Kollagen. Das ist eines der Strukturproteine der Haut, dank ihm ist es so elastisch. Wissenschaftler der Universität Münster in Deutschland stellen fest, dass Glykation ein natürlicher Prozess ist, der bei allen Menschen beobachtet wird, auch bei gesunden Menschen.

Wurst strapaziert Blutgefäße. Im antiken Griechenland gab es Wurstwaren, geräuchertes und trockenes Fleisch. Einer der vielen Unterschiede zwischen den heutigen Fleischprodukten sind Phosphatadditive. Phosphor kommt in Milchprodukten, Nüssen, Eiern, Fisch und Geflügel vor. Es ist für die Knochengesundheit notwendig und wird für Schlüsselfunktionen des Körpers benötigt, um zum Beispiel Protein zu schaffen. Phosphatverbindungen haben die Fähigkeit, mehr Wasser zu binden, so dass Fleischprodukte, die solche Additive enthalten, auch bei längerer Lagerung, Einfrieren oder Erhitzen saftig bleiben. Anders als gewöhnlicher Phosphor, der vom Körper nur zu 40-60% absorbiert wird, erreicht die Absorption von Phosphaten 90%. In großen Mengen bilden sie Verbindungen mit Kalzium, die sich in den Arterien ablagern, was selbst bei gesunden jungen Menschen zur Entwicklung von Atherosklerose führt.

Transfette verschlechtern das Gedächtnis. Wissenschaftler der George Washington University in den Vereinigten Staaten glauben, dass die Geschwindigkeit der Gehirnalterung nicht nur von der Genetik und dem Lebensstil abhängt. Beschleunigen diesen Prozess kann regelmäßiges Essen von Lebensmitteln mit Transfetten. Sie analysierten große Studien über die Beziehungen zwischen diesen Komponenten in der Ernährung und die Entwicklung von Demenz, Alzheimer-Krankheit und anderen kognitiven Störungen. Die Studie zeigte, dass Transfette die Konzentration von Lipoproteinen niedriger Dichte im Blut erhöhen. Dies führt zur Bildung von Amyloid-Plaques - Proteinablagerungen im Gehirn, die die Entstehung der Alzheimer-Krankheit verursachen.

Milch macht Knochen brüchig. Viele sind sicher, dass wenn sie viel Milch trinken werden, so können sie Knochen und Zähne bis ins hohe Alter gesund haben. Aber wenn Sie dem Studium schwedischer Spezialisten glauben, ist im Gegenteil der Fall. Wissenschaftler analysierten die Ernährung von mehr als 60 Tausend Frauen im Alter von 39 bis 74 Jahren und mehr als 45 Tausend Männer von 45 bis 79 Jahren. Es stellte sich heraus, dass sowohl Frauen als auch Männer, die täglich mehr als drei Gläser Milch tranken, ein höheres Fraktur- und Todesrisiko hatten als diejenigen, die ein Glas tranken. Experten glauben, dass dies an Laktose liegt - dem spezifischen Zucker in Milch. Einer der Bestandteile von Laktose wirkt als Oxidationsmittel und verursacht Entzündungen - infolgedessen beginnt der Knochenabbau, wodurch die Dauer ihres "Dienstes" stark verkürzt werden kann. Gleichzeitig stellen Wissenschaftler fest, dass Sauermilchprodukte keine negativen Auswirkungen auf die Knochen haben, da der Laktosegehalt in ihnen viel geringer ist.