

Penuaan yang Sehat: Makanan yang membuat Anda tua

Reviu oleh: Christine Mikstas, RD, LD
Reviu pada 7/17/2020

Makanan pedas

Beberapa suka pedas ... dan beberapa tidak tahan pedas. Makanan pedas membuat pembuluh darah Anda membengkak dan bahkan pecah, menyebabkan tanda ungu di wajah Anda. Jika Anda menderita *rosacea* - umum pada wanita setelah menopause - panas dari rempah-rempah dapat memicu *flare-up*. Ini juga **meningkatkan suhu tubuh Anda, jadi Anda berkeringat untuk mendingin kembali. Keringat bercampur dengan bakteri di kulit bisa menyebabkan munculnya jerawat dan bercak.**



Margarine

Kulit Anda adalah organ terbesar di tubuh Anda, dan semua yang Anda makan memengaruhinya. Kebanyakan margarin, terutama yang padat, memiliki **lemak trans**. Mereka meningkatkan kolesterol 'jahat' Anda, menurunkan jenis 'baik' Anda, dan membuat peradangan di seluruh tubuh Anda. Peradangan terkait dengan penyakit jantung dan stroke, dua kondisi yang dapat membuat Anda tampak tua.



Soda dan Minuman Energi

Semakin banyak soda dan minuman energi yang Anda konsumsi, semakin cepat sel-sel dalam jaringan Anda menua. Selain desis, mereka memiliki lebih banyak kalori dan tambahan gula - 7 hingga 10 sendok teh dalam 12 ons - dibandingkan minuman lainnya. Dikombinasikan dengan bakteri di mulut Anda, gula tersebut juga membentuk asam yang merusak enamel gigi dan menyebabkan kerusakan. Kontra lainnya termasuk penambahan berat badan dan risiko stroke dan demensia (pikun) yang lebih tinggi.



Makan Malam Beku

Satu porsi makan malam beku bisa mengemas setengah natrium dari makanan harian yang sehat. Ketika Anda memiliki terlalu banyak garam, itu menyebabkan Anda minum lebih banyak dari biasanya dan membanjiri ginjal Anda. Air yang berlebih akan berpindah ke tempat-tempat di tubuh Anda yang memiliki lebih sedikit garam, seperti wajah dan tangan Anda. Itulah yang membuatmu terlihat bengkak (*puffy*).



Alkohol

Margarita itu tidak terlihat sebgus di kaca. Jika Anda pernah mengalami mulut terasa seperti kapas di pagi hari setelah minum² semalaman, Anda tahu **alkohol membuat Anda dehidrasi**. Ini berdampak besar pada kulit Anda, yaitu 63% air. Bahkan jika **Anda minum segelas besar air, itu akan melembabkan semua organ tubuh Anda sebelum kulit Anda. Ketika Anda tidak mendapat porsi cukup, kulit Anda terlihat dan terasa kering, dan tidak dapat mempertahankan diri dari kerutan.**



Daging Olahan

Letakkan pepperoni: Daging olahan, seperti *bacon*, sosis, ham, dan potongan deli, diasapi, diawetkan, atau diasinkan sehingga akan bertahan lebih lama tanpa membusuk. Itulah yang membuat mereka enak dan berbahaya. Pengawet natrium dan bahan kimia menyebabkan peradangan yang dapat membuat tubuh Anda lelah luar dan dalam. Sedikit peradangan itu bagus: Ini membantu sel-sel Anda sembuh. Terlalu banyak dapat menyebabkan penyakit jantung, stroke, dan diabetes.



Gorengan

Perbedaan antara adonan dan donat adalah terendam lama dengan minyak mendidih. **Terendam itu meningkatkan radikal bebas, atau molekul tidak stabil yang merusak molekul lain di sel Anda dan menambah tahun pada kulit Anda.** Anda juga dapat menemukan radikal bebas dalam makanan yang digoreng seperti kentang goreng, *hush puppies*, dan *mozzarella stick*.



Makanan yang Dipanggang

Hanya karena tidak digoreng bukan berarti terlihat bagus untuk Anda. Makanan yang dipanggang seperti kue **mengandung lemak penyumbat arteri yang tinggi yang menambah berat badan**. Mereka juga tidak mengurangi gula, yang dapat menyebabkan diabetes, tekanan darah tinggi, dan kerusakan gigi (antara lain). Peradangan adalah alasan lain untuk melewati *sundae* itu. Semakin banyak peradangan yang Anda alami, semakin tinggi kemungkinan Anda terkena radang sendi, depresi, Alzheimer, dan beberapa jenis kanker.



Daging Gosong

Bagaimana ini untuk akronim? Menggoreng atau memanggang daging dengan suhu tinggi menciptakan produk akhir glikasi lanjutan, atau AGE. Tingkat AGE yang rendah baik-baik saja (tubuh Anda sendiri yang memproduksinya), tetapi **jumlah yang tinggi dari daging hangus menyebabkan peradangan yang 'membengkak' tubuh Anda dan memicu penyakit jantung dan diabetes.**



Sirup Jagung Fruktosa Tinggi

Sepupu kimia gula meja, sirup jagung fruktosa tinggi, soda pemanis dan minuman buah. Di antara banyak kekurangan kesehatan lainnya, hal itu **mengganggu kemampuan tubuh Anda untuk menggunakan tembaga, yang membantu Anda membentuk kolagen dan elastin yang menjaga kesehatan kulit Anda.** Ini juga penuh kalori dan membuat Anda berisiko terkena diabetes dan penyakit jantung.



Kafein

Kafein bersifat diuretik: Ini merangsang otak dan kebutuhan Anda untuk buang air kecil. Ini bisa menyebabkan dehidrasi. Ketika Anda tidak memiliki cukup air, kulit Anda berhenti mengeluarkan racun. Cadangan racun yang tidak dikeluarkan tsb membuat Anda lebih rentan terhadap kulit kering, psoriasis, dan kerutan.



Agave

Meskipun lebih baik untuk tubuh Anda daripada pemanis buatan, agave adalah 90% fruktosa, sejenis gula yang hanya dapat diuraikan di hati Anda. Ketika hati Anda bekerja terlalu keras, fruktosa berubah menjadi lemak dan membuat lebih banyak radikal bebas, senyawa yang merusak sel Anda.



Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)
© 1996-2020 [WebMD, LLC](#). All rights reserved

https://www.medicinenet.com/healthy_aging_foods_that_age_you/article.htm