

Les aliments qui font vieillir

Garder une alimentation équilibrée permet de rester en forme et surtout vous permet de ne pas avoir l'air plus vieux que vous ne l'êtes... Vos ennemis alimentaires sont partout !

Le café

Le café n'accélère pas à proprement parler le vieillissement. En revanche, comme toutes les bonnes choses, il convient de ne pas en abuser.

En effet, consommé à haute dose, il accélère la pression artérielle et fait battre le cœur plus rapidement. Si le cœur bat plus fort que la normale, l'espérance de vie diminue.

Les desserts sucrés

Le sucre est un aliment à consommer avec modération.

En effet, lorsque notre taux de glucose augmente, le corps produit de l'insuline. Cette substance, lorsqu'elle est sécrétée à haute dose, accélère le vieillissement.

Les matières grasses

Les matières grasses contiennent des radicaux libres qui détruisent les cellules de notre corps.

Nos défenses diminuent et nous nous trouvons exposés à des maladies dégénératives liées à l'âge (cancer, cataracte, etc.).

L'alcool

L'alcool entraîne une dégénérescence du visage et du cœur.

La consommation d'alcool excessive (plus de deux verres par jour) occasionne donc un vieillissement interne et externe du corps.

Les fast-foods

Les menus de fast-food renferment une quantité excessive de sel et de sucre.

Manger trop de sel et de sucre favoriserait l'apparition de rides.

Les graisses hydrogénées : beurre, huile, graisses

Les gâteaux et les biscuits contiennent des graisses hydrogénées qui favorisent l'apparition de sébum et accélèrent le vieillissement de la peau.

Boutons, rides ou taches grasses sont donc à prévoir si vous reprenez une part de brownie.

Un additif alimentaire : l'olean

L'olean ou olestra est un substitut alimentaire permettant de faire baisser le taux de graisse, de calories et les risques de cholestérol des produits. Ce produit de régime offre de bons résultats.

En revanche, l'olestra se nourrit des richesses de notre organisme et épuise nos ressources. Si vous consommez des aliments contenant des olestras à chaque repas, cette substance peut entraîner des conséquences désastreuses sur votre organisme :

épuisement des vaisseaux sanguins,

appauvrissement des vitamines liposolubles, comme le caroténoïde (bêtacarotène).

L'eau contaminée par les nitrates

Les nitrates contenus dans l'eau accélèrent le vieillissement de la peau et vous font apparaître plus âgé.

La solution :

filtrer l'eau du robinet,

acheter de l'eau minérale faible en nitrate.

Les acides gras saturés : lait, fromage, lard...

À la différence des acides gras dits « essentiels », les acides gras saturés, que l'on trouve dans le fromage et la viande grasse, accélèrent le vieillissement.

Ces acides nous exposent aussi plus rapidement à des maladies liées à l'âge, tel que le cholestérol.

Les sodas

Même light et sans calorie, les sodas dégradent lentement votre apparence. L'acidité qu'ils renferment s'attaque jour après jour à l'émail de vos dents, déshydrate, cause des problèmes de digestion et rend la peau terne.

Les gâteaux d'apéritif

Les gourmandises d'apéritif vous paraissent anodines ? Détrompez-vous ! Elles peuvent vous faire bien du mal !

Ces aliments contiennent une grande quantité de sel. Le sodium attaque directement le collagène naturel de la peau pour former des rides disgracieuses autour de vos yeux.

Privilégiez plutôt :

les fruits secs,

les graines sans sel.