

ضد سالمندی؛ نیتروژن

Anti-Ageing; Nitrogen

نگارش: برایان ورهگی

اکتبر ۲۰۰۳

برگردان: علی صفاریان

"سالمندی یک واقعیت زندگی است، لکن راه هایی برای کند و آهسته کردن آن و یا حتی معکوس نمودنش وجود دارد."

"ازت" کلمه ازت نام عنصری از کره زمین می باشد. ازت گازی بی رنگ و بو است که تقریباً ۸۰٪ جو زمین را شکل می دهد. ازت متصل به یک مولکول آلی توسط باکتری ها و جلبک آبی-سبز است. اشکال زندگی عالی مانند انسان قادر به تولید آن نیستند لذا آن را باید از طریق رژیم غذایی دریافت کنند. این مولکول از کربوهیدرات متصل به ازت و گاهی از اتصال گوگرد در تشکیل یکی از اسیدهای آمینه مشتق می شود. بدن ما این اسیدهای آمینه را از طریق خون جابجا می کند. در بافت های بدن، سلول ها پروتئین ها و آنزیم ها را از طریق ایجاد ارتباط اسیدهای آمینه با هم می سازند. برنامه پروتئین ها در دی ان ای ما کد شده اند. پروتئین کلمه ای یونانی و به معنی اول است و همچنین یک مولکول حاوی نیتروژن که در تمام ماده زنده حضور دارد.

اگر چه در تمام مواد زنده پروتئین ها حضور دارند اما در گیاهان تفاوت بسیاری در توزیع پروتئین وجود دارد که در حیوانات دیده نمی شود. بخش های ساختاری اساسی گیاهان به جز دانه آنها که حاوی پروتئین بسیار بالا هستند از کربوهیدرات ها و یا بدون پروتئین شکل گرفته اند. وجه تمایز بین کربوهیدرات ها و پروتئین ها نیتروژن است. بافت های گوناگون حاوی پروتئین های متفاوت می باشند که توالی ترکیب اسید آمینه های آنها مختلف هستند که به آنها یک فعالیت زیستی ویژه می بخشد.

"مغز حاوی حدود ۱۱٪، عضلات ۲۱٪ و پوست ۲۷٪ پروتئین هستند."

حدود ۲۰ اسید آمینه شناخته شده هستند که به هم زنجیر شده و پروتئین ها را در همه جا شکل می دهند آنها یک چند تایی از میان ده ها هزار می باشند. آنها به صورت خطوط مستقیم نیستند بلکه به شکل بر روی خود خمیده و با پیوندهای متقابل می باشند. این پیوندهای متقابل برای فعالیت آنزیمی لازم و ضروری هستند. برای ایجاد عملکرد ایمنی بدن همه اسیدهای آمینه در جهتی درست قرار می گیرند. برخی از سموم به طور ویژه اسیدهای آمینه خاصی را تخریب می کنند. چنانچه سیستم ایمنی ضعیف نتواند به کار خود ادامه دهد این امر منجر به کمبود اسیدهای آمینه برای نگهداری بافت ها خواهد شد. به عبارت ساده، بدن ما در حالیکه سیستم ایمنی برای مبارزه با سرماخوردگی، آلرژی ها، و یا بافت های زخمی اسیدهای آمینه کلیدی را مورد استفاده قرار داده است قادر به حفظ ساختار جوانی نمی باشد. سیستم ایمنی اولین فرصت از اسیدهای آمینه و آنچه باقیمانده از قبل که قابل استفاده اند را برای جایگزینی سلول های در حال مرگ بکار می گیرد. ما در هر چهار ماه یک کبد جدید و در هر هفت سال استخوان جدید بدست می آوریم. جایگزینی سلول های بدن به مدت چهار ماه تا هفت سال طول می کشد.

آیا سلول های ما در حالیکه کمبود در چندین اسید آمینه دارند جایگزین می شوند؟

اگر این امر اتفاق بیافتد ما سریع تر از موقعیکه ضرورت دارد دچار کهولت زود هنگام خواهیم شد. دی ان ای ما دارای کد برای جایگزینی بافت های تازه و جوان می باشد. طب در طول چند سال گذشته سلول های کامل نوزادی را در کبد، پوست، قلب و مغز پیدا کرده که آنها را سلول های بنیادی نامیده است. مطالعات نشان می دهد که کبد بازسازی می شود، پوست مجدداً رشد می کند، قلب حتی اگر به شدت با داروهای سمی آسیب دیده باشد ترمیم می گردد، و اکنون آنها ثابت می کنند که ماده خاکستری مغز می تواند دوباره رشد کند.

در مطالعات یافته اند که یکی از طولانی ترین طول عمر را مردمی دارند که دارای یک رژیم غذایی سرشار از دانه شاهدانه و شراب قرمز (سرکه) می باشند. همانطور که از تجزیه و تحلیل مشخصات اسیدهای آمینه پروتئین این دو غذا مشخص می شود، من یافتیم که آنها به نسبت حاوی بالاترین مقادیر آرژنین و هیستامین می باشند. قابل توجه است که دانه شاهدانه به همراه تمامی دانه ها به نسبت حاوی مقادیر کمی از لیزین هستند. آرژنین، هیستامین و لیزین اسیدهای آمینه می باشند. لیزین، آرژنین را از بین می برد، به ویژه هنگامی که مواد غذایی در درجه حرارت بالا پخته شوند. در آن هنگام که بیمار و یا مجروح هستیم مصرف آرژنین ضروری است. کودکان در حال رشد به نسبت بزرگسالان نیاز بیشتری به آرژنین دارند. آنها در یک مطالعه دریافتند هنگامی که آرژنین در حیوانات بالغ مهار شود در ظرف مدت چند ماه مرگ به سراغ آنها خواهد آمد.

لیزین

مقادیر لیزین در فرآورده های لبنی بالا است. این می تواند دلیلی باشد که چرا پس از نوشیدن شیر ما دچار خلط و مخاط می گردیم. لیزین در گلو برای تضعیف سیستم ایمنی بدن، آرژنین را از بین می برد، لذا باکتری های دشمن رشد می کنند و بدن در مقابل برای به دام انداختن آنها خلط تولید می کند.

پروتئین وی و آب پنیر (whey protein) از شیر گرفته می شود. این پروتئین حاوی بسیاری از اسیدهای آمینه است. پروتئین وی در مقام مقایسه با سایر پروتئین ها حاوی مقادیر بالایی از لیزین به نسبت آرژنین می باشد. لیزین زیادی باعث رشد تولید انسولین می گردد که ما دچار اضافه وزن (دریافت چربی) می گردیم. این افزایش وزن مانند تبدیل گوساله به یک گاو دو تنی خواهد بود. متأسفانه چنانچه مصرف لبنیات زیاد باشد ما دچار شکمی بزرگ و پهلوهای برآمده، تصلب شرایین و افزایش نرخ سرطان خواهیم بود. هفته گذشته روزنامه ها مقاله ای از یک مطالعه پزشکی منتشر کردند که بیان می کرد که مصرف پنیر ارتباط با سرطان پروستات دارد. لیزین موجود در پروتئین آب پنیر سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند و سپس نابسامانی های زوال و بدتر شدن آغاز می گردد. غذاهایی که نسبت آرژنین آنها از لیزین بیشتر است باعث رها شدن هورمون رشد می گردند که در نتیجه ما رشد بدنی مناسب و سلامتی خواهیم داشت.

آرژنین و هیستامین

"آرژنین و هیستامین" عوامل گسترش عروق خونی (vasodilators) هستند. این بدان معنی است که آنها قادر به باز کردن شریان ها، بهبود جریان خون، و کاهش فشار خون می باشند. فرد مبتلا به سردی دست و پای مزمن، دچار کمبود مصرف آرژنین و یا هیستامین می باشد و یا گرفتار تقاضای بیش از حد سیستم ایمنی ضعیف برای مصرف آنها شده است.

پروتئین جوهره زندگی است. رژیم غذایی اتکینز (Atkins) موفق ترین برنامه کاهش وزن است مبنای این رژیم غذایی مصرف پروتئین زیاد می باشد. کربوهیدرات ها حاوی ارزش اندکی برای عملکرد مناسب بدن هستند. یک رژیم غذایی با پروتئین بالا و کربوهیدرات اندک موجب افزایش مقاومت ما در برابر عفونت ها می گردد چرا که سلول های ایمنی بیشتری ساخته شده اند. پخت ملایم لوبیاها (حبوبات) موجب افزایش ارزش مواد مغذی آنها می گردد، در حالیکه پخت با حرارت بسیار بالا نتیجه برعکس می دهد. پخت و پز گوشت با رطوبت (آب، بخار و...) موجب زوال و بدتر شدن آن نمی گردد. به طور کلی پخت و پز بخشی از فرایند گوارش است، پخت و پز در خانه به ندرت موجب کاهش ارزش مواد غذایی می گردد. پخت و پز سریع مانند آنچه در رستوران ها برای آماده سازی سریع انجام می شود به مانند سرخ کردن در روغن آن چیزی است که باعث از بین رفتن ارزش غذایی می گردد. آجیل ها و تخمه ها به همراه گوشت گاو، ماهی و تخم مرغ منابعی عالی برای پروتئین ضد پیری هستند. غلات، میوه ها و لبنیات غذاهایی ناچیز و کم ارزش برای عملکرد یک سیستم ایمنی فرد بالغ هستند. صبحانه ای از شیر، سریال ها (غلات) و میوه قطعا باعث پیری زودرس می گردد.

صبحانه بهتر می تواند تخم مرغ آب پز و سیب زمینی باشد.

یکی صبحانه خوب دیگر اضافه کردن توت ها که در حکم خوردن دانه می باشد خواهد بود به مانند بلوبری، توت سیاه و شاه توت. مصرف شیر ترش مانند ماست ترش، خامه ترش و دوغ ترش غذایی فوق العاده است چرا که حاوی اسیدوفیلوس باکتری های دوستانه هستند. اسیدوفیلوس نقشی کلیدی در عملکرد سیستم ایمنی ما دارد. برنج فاقد گلوتن است و نسبت آرژنین آن دو برابر لیزین می باشد. بنابراین من مصرف برنج سفید و یا قهوه ای را توصیه می کنم. سوشی (غذای ژاپنی) یک غذای سالم است. لکن پیترز، ماکارونی و پاستا نیستند. بادام زمینی و آب گوجه فرنگی غذایی سالم است، چیپس ها و نوشابه ها سمی هستند.

چنانچه اینک تغییر رژیم غذایی برای شما خیلی سخت است، انتظار نداشته باشید که یک کرم ضد پیری چین و چروک بتواند کاری انجام دهد به جز خالی کردن کیف پول شما. تزریق کلاژن در لب ها از حمله قلبی و یا از ریزش موی شما جلوگیری نمی کند. بیشتر چیزها با ارتقاء توانایی ترمیم بدن برطرف می شوند، تمام کاری که شما باید انجام دهید تنها قدری دوست داشتن خودتان است. آیا تا به حال برق و درخشش را در یک عاشق دیده اید؟ در هر وعده غذا به خودتان عشق بورزید و سپس می بینید که دوستان شما خواهند خواست تا بدانند چه اتفاقی افتاده است، چرا که کاملاً روشن و مشخص می باشد.

ال-آرژنین

- عضلات می سازد چربی را خرد می کند
- با سرطان می جنگد
- بهبودی شکستگی استخوان
- جلوگیری از پیری
- درمان دیابت
- حافظه را بهتر می کند
- جلوگیری از آلزایمر
- بهبود گردش خون در تمام بدن

منابع آرژنین

- بادام زمینی
- آجیل ها
- (گردو، فندق، گردوی آمریکایی، آجیل برزیلی، بادام هندی)
- تخمه ها
- (کنجد و تخم آفتابگردان، دانه ها، برنج، ذرت)
- گوشت ها
- شکلات

تلفن تماس در تهران: ۴۴۳۲۸۸۵۱

alisafarianca@gmail.com

RDID ۱۱۳

www.reboundhealth.com

info@reboundhealth.com

<http://www.reboundhealth.com/cms/articles/farsi-pages/>