

Thường xuyên ăn 11 loại thực phẩm này có thể khiến bạn lão hóa nhanh hơn

16:09 30/08/2025

Các chuyên gia cảnh báo rằng, lão hóa không chỉ đến từ tuổi tác mà còn do tác động bên ngoài. Trong đó, ánh nắng mặt trời và việc hấp thụ các hợp chất glycation (hình thành khi đường kết hợp với chất béo hoặc protein) là hai nguyên nhân lớn. Vì thế, để làm chậm quá trình lão hóa, ngoài việc bảo vệ da bằng kem chống nắng, bạn cần chú trọng đến chế độ dinh dưỡng hằng ngày.



Ảnh minh họa

Thức ăn cay, nóng: Các loại gia vị cay có thể khiến mạch máu giãn nở, thậm chí làm vỡ mao mạch nhỏ, gây đỏ hoặc tím trên da. Với người bị chứng đỏ mặt (rosacea), đặc biệt là phụ nữ sau mãn kinh, thực phẩm cay càng dễ kích hoạt triệu chứng. Ngoài ra, cay nóng còn làm tăng tiết mồ hôi, gây mụn và để lại vết thâm.

Thức ăn chiên xào: Đồ chiên rán ở nhiệt độ cao tạo ra các gốc tự do gây tổn thương tế bào, thúc đẩy quá trình lão hóa và làm mất độ đàn hồi của da. Hàm

lượng muối cao trong món chiên còn khiến da mất nước, dễ nhăn. Thay vì khoai tây chiên, bạn có thể chọn khoai lang nướng, giàu đồng, giúp sản xuất collagen.

Đường: Được coi là “kẻ thù” của làn da, đường không chỉ làm tăng nguy cơ nổi mụn mà còn thúc đẩy quá trình lão hóa. Trong đó, fructose – loại đường có nhiều trong bánh kẹo và đồ ngọt – làm gián đoạn sự hình thành collagen và elastin, hai thành phần quan trọng giúp da săn chắc và đàn hồi.

Bơ thực vật: Các loại bơ, đặc biệt là bơ rắn, thường chứa chất béo chuyển hóa, làm tăng cholesterol “xấu”, giảm cholesterol “tốt” và kích thích phản ứng viêm. Đây là yếu tố liên quan chặt chẽ đến bệnh tim mạch và sự lão hóa của da. Thực tế, nhiều nghiên cứu ghi nhận những người tiêu thụ bơ thường xuyên có xu hướng lão hóa sớm hơn.

Thịt chế biến sẵn: Xúc xích, giăm bông, thịt nguội hay thịt xông khói chứa hàm lượng muối, chất béo bão hòa và chất bảo quản cao, gây mất nước, làm suy yếu collagen và thúc đẩy tình trạng viêm. Thay vào đó, nên lựa chọn nguồn protein lành mạnh từ thịt nạc, trứng hay các loại đậu.

Sữa và chế phẩm từ sữa: Tác động của sữa đến làn da không đồng nhất. Ở một số người, sữa có thể làm gia tăng phản ứng viêm và stress oxy hóa, khiến da nhanh xuất hiện nếp nhăn. Hạn chế sữa có thể giúp cải thiện độ đàn hồi và sự mịn màng của da.

Nước ngọt, nước tăng lực: Hàm lượng đường cao không chỉ gây hại cho răng miệng mà còn làm tăng cân, suy giảm trí nhớ và gia tăng nguy cơ đột quỵ.

Rượu và caffein: Caffein khiến cơ thể mất nước, làm da khô và nhăn. Trong khi đó, rượu làm giãn mạch, phá vỡ collagen và làm giảm vitamin A, khiến da dễ lão hóa hơn.

Đồ nướng: Chứa nhiều chất béo, đường và hợp chất gây viêm, làm tăng nguy cơ tim mạch, tiểu đường, Alzheimer và thậm chí một số bệnh ung thư.

Thực phẩm nấu ở nhiệt độ cao với dầu không phù hợp: Các loại dầu như ngô, hướng dương dễ sinh gốc tự do khi đun nóng, thúc đẩy viêm và lão hóa. Thay vào đó, dầu ô liu là lựa chọn lành mạnh hơn.

Bánh gạo: Dù được xem là món ăn nhẹ “tốt cho sức khỏe”, nhưng bánh gạo có chỉ số đường huyết cao, thúc đẩy sự hình thành nếp nhăn.

Hà Trần (t/h)

•