

# استشارية تكشف أفضل 5 مكملات تُبطئ علامات الشيخوخة

31 مارس، 2026



كشفت استشارية أمراض الجلد والليزر والتجميل د. سلمى البرقاوي، عن أبرز المكملات الغذائية التي قد تسهم في إبطاء مؤشرات الشيخوخة، وذلك استنادًا إلى دراسات علمية محكمة (RCTs).

وأوضحت أن هذه المكملات تشمل:

1. أوميغا-3 (EPA/DHA): يساهم في تقليل الالتهابات داخل الجسم.
2. فيتامين D: يدعم جهاز المناعة وقد يبطئ تدهور التيلوميرات المرتبطة بالشيخوخة.
3. CoQ10: يساعد في تحسين وظيفة الميتوكوندريا المسؤولة عن إنتاج الطاقة داخل الخلايا.
4. الكركمين (المادة الفعالة في الكركم): يعمل على تقليل الالتهاب والإجهاد التأكسدي.
5. المغنيسيوم: يدعم عمليات الاستقلاب ويحسن وظائف الخلايا.