

بلغت 40 سنة؟ 10 أسئلة تهملك



الأحد 11 أكتوبر 2020 01:10 م

هناك العديد من الأسئلة الطبية والغذائية التي يطرحها الناس عندما يتجاوزون سن 40، حول أنواع الأطعمة المفيدة التي يجب الإكثار منها للحفاظ على الصحة وتجنب الأمراض والمشاكل المرتبطة بالتقدم في السن

ويقدم موقع "ماري كلار" (marieclaire) الروسي إجابات عن مجموعة من الأسئلة:

1- هل الرياضة مهمة مع التقدم في السن؟

يؤكد خبير التغذية جيمس كولنز أن الإنسان يحتاج لممارسة الرياضة مهما كان عمره، لأنها تساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة، ولكن هذه القاعدة تكتسب أهمية أكثر عندما نكون أكبر سناً، حيث يتراجع حجم العضلات ومرونة الجسم، وتساعد الرياضة في إبطاء مظاهر التقدم في السن وتجديد الخلايا في الجسم

2- هل زيادة الوزن في هذه السن أمر عادي؟

تعد زيادة الوزن خطيرة في كل الحالات والمراحل العمرية، ومع التقدم في السن فإن الدهون الزائدة يتم تخزينها تحت الجلد وفي محيط الأعضاء الداخلية، وهو ما يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية والسكري والسكتات الدماغية المفاجئة

3- كيف أعرف أنني أعاني من وزن زائد؟

عبر حساب ما يسمى مؤشر كتلة الجسم، الذي يساوي وزن الجسم بالكيلوغرام مقسوماً على مربع الطول بالمتر² والرقم الطبيعي هو بين 18.5 و 25، وأكثر من ذلك يعني أنك تعاني من زيادة في الوزن

4- هل الكربوهيدرات مضرة؟

باتت الجيميات الغذائية منخفضة الكربوهيدرات تلقى رواجاً كبيراً، ولكن بالنسبة لخبراء التغذية فإن هذا خطأ، لأن الإنسان عموماً يحتاج إلى الكربوهيدرات حتى يعمل دماغه بتناسق ودون مشاكل، كما أن الكربوهيدرات من بين 3 مغذيات أساسية إلى جانب الدهون والبروتينات، التي يحتاجها جسمنا دائماً للحصول على الطاقة

5- هل يمكن تناول الدهون؟

يحتاج الجسم للأحماض الدهنية غير المشبعة مثل أوميغا 3، وهي موجودة في الأفوكادو وزيت الزيتون والسلمك والحبوب، وهي تساعد الدماغ في الحفاظ على حيويته، وتحمي القلب والشرايين، وهذا النوع من الدهون الصحية ضروري مع التقدم في السن

6- ما أهمية البروتينات؟

البروتينات تساعد عضلاتنا على التعافي بعد ساعات طويلة من الجهد المصني وفي العادة، لا يهتم الكهول كثيراً بالبروتينات، رغم أنها ضرورية جداً باعتبار أن العضلات مع التقدم في السن تفقد حجمها ومرونتها، ولهذا يُنصح بممارسة التمارين الرياضية مثل رفع الأثقال، من أجل تسليط ضغط على خلايا العضلات وتقويتها وينصح من تجاوزوا سن 40 بالإقبال على تناول السلمك والمكسرات والبقوليات واللحم، خاصة الديك الرومي والدجاج

7- هل يجب عليّ الابتعاد عن الكافيين؟

من الأخبار المفردة أنه يمكن الاستمرار في شرب القهوة حتى بعد سن الأربعين، خاصة أن كثيرين يعشقون استهلاك هذا المشروب في الصباح ويسهم الكافيين في تنشيط العمليات الذهنية، ويحسن وظائف الدماغ والجسم الشيء الوحيد الذي يجب الحذر منه هو شرب القهوة قبل النوم، وعدم الإكثار منها

8- هل شرب العصير صحي؟

يواجه بعض الناس صعوبة في تناول الفواكه الكاملة، لذلك يفكرون في تناولها في شكل عصير، ولكن تكمن المشكلة في أن تحويل الفواكه إلى سائل يفقدها الكثير من الفوائد

9- هل أبدأ بتناول المكملات الغذائية؟

قد يعاني الإنسان من نقص في بعض المغذيات، ومع ذلك لا يجب الإسراع بتكديس علب حبوب الفيتامينات في البيت، بل يجب استشارة الطبيب أولاً، ومحاولة الحصول على هذه المغذيات والفيتامينات من الأغذية التي نتناولها يومياً، وإذا استمر النقص عندك قد يصف لك الطبيب مكملات غذائية، بعد إجراء فحوص لمعرفة المغذيات الناقصة ومقدار المكملات التي تحتاجها

10- هل الشوكولاتة ممنوعة؟

يعشق كثيرون الشوكولاتة ويرونها حلوة لا يمكن الاستغناء عنها، وبالنسبة للذين يواجهون صعوبة في التوقف عن شراء الشوكولاتة، فإنهم يُنصحون بعدم الإكثار منها باعتبار أنها مليئة بالسكريات