إعداد : ياسر السيد
العدد 3863 - السنة الثالثة عشرة
الإثنين 20 جمادى الأولى 1442 - الموافق 4 يناير 2021
Monday 4 January 2021 - No.3863 - 13 th Year

للتمتع بصحة أفضل .. 5 نصائح غذائية للمسنين

«العربية نت» : يعد اتباع نظام غذائي صحي أمراً غاية في الأهمية مدى الحياة، لكن مع التقدم في العمر يصبح من الصعب الحفاظ على العادات الغذائية الصحية لعدة أسباب، خاصة بالنسبة للمسنين الذين يعيشون بمفردهم.

وأظهرت الدراسات أن عددا كبيرا من كبار السن يعانون من سوء التغذية الأمر الذي يعرضهم لمشاكل صحية كثيرة، حسب ما جاء في موقع «كير2» المعني بالصحة.

فإذا كنت تعاني من تعرض والديك أو أحدهما لمشاكل الشيخوخة وتبحث عن وسيلة لتعزيز الحفاظ على النظام الغذائي المناسب لهما، فإليك 5 نصائح غذائية يتعين على كبار السن الالتزام بها حتى ينعمون بصحة أفضل:

1 – الإكثار من تناول المغذيات منخفضة السعرات الحرارية

من المعروف أن معدل الأيض ينخفض لدى كبار السن، لذا فإن الإكثار من تناول السعرات الحرارية يؤدي إلى السمنة مسببا الكثير من الأمراض.

وينصح مع التقدم في العمر باختيار الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية والتي تحتوي على عدد قليل نسبيا من السعرات الحراريه، كاستبدال الحليب كامل الدسم بالمنزوع الدسم، وتناول اللحوم الخالية من الدهون واختيار الفواكه والخضروات الطازجة بدلا من الأطعمة التي تحتوي على السكر المضاف.

2 – الابتعاد عن اللحوم المصنعة

مع التقدم بالعمر، يعد الاهتمام بالمغذيات الطبيعية والابتعاد عن اللحوم المصنعة من أفضل وسائل الحفاظ على الصحة، لذا ينصح بالاهتمام بتناول الخضروات والفواكه والسماك واللحوم والدواجن والبيض والابتعاد عن الأطعمة المصنعة والغنية بالملح والدهون والكربوهيدرات.

3 – الاهتمام بالأطعمة الغنية بالبروتين

يساعد البروتين في الحفاظ على العضلات ومنع ترهلها مع التقدم في السن، لذا فإن إضافة الأطعمة الغنية بالبروتين للنظام الغذائي للكبار يجعلهم أكثر صحة. وقد يكون من الأسهل بالنسبة لكبار السن خاصة الذين يعيشون بمفردهم تناول خيارات البروتين الجاهزة مثل الزبادي اليوناني، زبدة الفول السوداني والتونة والجبن. كما أن البيض يعد مصدراً جيداً للبروتين، فبيضة واحدة مسلوقة تحتوي على 6 غرامات من البروتين.

ويوصي خبراء التغذية كبار السن بتناول البروتين في وجبتين يوميا على الأقل.

4 – الأطعمة الغنية بالألياف

نعرف جميعاً أن الألياف تساعد كثيراً في حل مشاكل الجهاز الهضمي، لكن الدراسات الحديثة أظهرت أيضاً أن هذه الكربوهيدرات الغذائية تتميز بعدد كبير من الفوائد الصحية الأخرى، مثل مكافحة الالتهاب والوقاية من السكري وأمراض القلب والسرطان. كما أنها تعمل على خفض مستويات الكولسترول الضار لدى المسنين، وتشمل بعض الأطعمة الغنية بالألياف، دقيق الشوفان، والفول والبقوليات الفواكه والمكسرات والخضروات مثل التفاح، والتوت، والقرنبيط، والخضر، والبقان.

5 – الحصول على القدر المناسب من المياه

تعد رطوبة الجسم هي مفتاح الصحة لكبار السن، فمع التقدم بالعمر ترتفع مخاطر التعرض للجفاف وذلك لقلة قدرة الجسم على تخزين المياه، لذا من الضروري الحرص على تناول القدر الكافي من المياه يومياً للتمتع بصحة أفضل. كما أن المياه تساعد في تعزيز صحة الكليتين ومنع لزوجة الدم وبالتالي الحد من فرص الإصابة بالنوبات القلبية.

ركوب الخيل يعزز ذكاء الطفل

يقوم الأهالي بالعادة بالقيام بالعديد من الإجراءات بهدف زيادة ذكاء أطفالهم، وأشارت دراسة عملية جديدة في هذا الصدد أن تعليم الأطفال ركوب الخيل يعزز ذكائهم ويجعلهم أفضل أكاديمياً.

حيث فسر الباحثون القائمون على الدراسة ذلك بأن الحركة التي يقوم بها الخيل أثناء ركوبه تعمل على تنشيط منطقة معينة في الدماغ وهي تلك المسؤولة عن التعلم والذاكرة.

ووجد أن هذا الأثر يحسن من قدرة الطالب الإدراكية من خلال تنشيط الجهاز العصبي الودي (Sympathetic nervous system).

وتوصل الباحثون في دراستهم التي نشرت في المجلة العلمية Frontiers إلى هذه النتيجة عن طريق القيام بتجربة شملت بعض الأطفال الذين ركبوا الخيل، من ثم طلب منهم الخضوع لاختبارات قبل وبعد ركوب الخيل مباشرة، بالإضافة إلى قياس معدل نبضات القلب تبعاً للحركة الناتجة عن الخيل.

بعد تحليل هذه النتائج وجد الباحثون أن ركوب الخيل يحسن بشكل ملحوظ من قدرة الأطفال على القيام بالمهمات الأكاديمية، علماً أن الأثر كان أقل فيما يخص مادة الرياضيات.

وأفاد الباحثون بناءً على نتائجهم أن حركة الخيل هي المسؤولة عن تحفيز هذه المناطق المعينة في الدماغ، ولكن أثرها يختلف من شخص لاخر وفقاً لتسارع حركة الخيل. من جهة أخرى تساعد ألعاب الأطفال في تطور ذكائهم وتحفيز نضجهم كما تساعدهم في التطابق مع العالم الخارجي المحيط به بشكل مناسب وملائم لبناء ذكائهم وشخصيتهم المستقلة

زيت السمك لعلاج الربو وتهدئة نوباته

تشير دراسة جديدة إلى أنّ الأحماض الدهنية «أوميغا 3» المتوفرة في زيت السمك ولحوم بعض الأسماك، قد تساعد ملايين مرضى الربو على التنفس بشكل أفضل، بحسب موقع مجلة «ريدرز دايجست».

وقد بينت الدراسة التي نشرت في مجلة «جي سي آي إنسايت» الطبية، أدلة جيدة على أنّ «أوميغا 3» لديه دور فعال في التخفيف من أعراض العديد من الأمراض، من بينها الربو. ومن المعروف أنّ الربو مرض رئوي مزمن تلتهب فيه الشعب الهوائية، ما يتسبب بأعراض تتضمن قصوراً في التنفس، وضيقاً في الصدر، وسعالاً مستمراً، ومشاكل في النوم بسبب السعال والصفير المرافق للأنفاس. وفي حالة الربو الذي تصاحبه حساسية، فإنّ النظام المناعي ينتج الكثير من الغليبيولين المناعي هاء (IgE) في استجابة للألم، ما يتسبب بدوره في التهاب الشعب الهوائية، وهو ما يجعل التنفس أكثر صعوبة، ويمكن أن يؤدي إلى نوبة ربو.

في الدراسة الجديدة، جمع الباحثون، وهم من جامعة «روتشستر ميديكال سنتر» في روتشستر، نيويورك، في الولايات المتحدة، عينات دم من 17 شخصاً يعانون من الربو، فعزلوا خلاياها المناعية من النوع باء في مختبر. وقارن الباحثون ذلك بنتائج أشخاص غير مصابين بالربو.

تبيّن أنّ تناول «أوميغا 3» يقلص إنتاج الغليبيولين المناعي هاء، وبالتالي فهو يلطّف أعراض الربو.

هذه النتائج تتوافق بالكامل مع دراسة أجرتها مجلة «نيو إنغلند» الطبية الأميركية في أواخر ديسمبر/ كانون الأول الماضي، والتي أظهرت أنّ الأطفال الذين ولدوا لنساء تناولن زيت السمك خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل كانوا أقل قابلية بنسبة 30 في المائة لتطوير مرض الربو وأعراضه. وعن ذلك، تقول أستاذة طبّ الأطفال، الدكتورة باميلا آل زيتلين، إنّ هناك اهتماماً كبيراً في الفترة الراهنة بأحماض «أوميغا 3» وارتباطها بالأمراض التنفسية: «فهم الآلية بالكامل لم يتحقق بعد، لكن عندما يمتص الجسم أوميغا 3، فإنّ تلك الأحماض تبذل جهدها للتحول إلى مضادات حيوية في الدم والرئتين».

وتنصح «جمعية القلب الأميركية» بتناول أنواع مختلفة من الأسماك مرتين على الأقل أسبوعياً، خصوصاً الأسماك التي تحتوي «أوميغا 3»، مثل السلمون والرنكة وغيرهما.

إذا تمت تأديتها بشكل سليم ومنتظم 5 مرات يومياً

صلاة المسلمين تقلل آلام الظهر السفلية

«العربية نت» : كشفت دراسة علمية حديثة أن صلاة–المسلمين إذا تم تأديتها بشكلٍ سليم ومنتظم، 5 مرات يومياً تقلل آلام الظهر السفلية.

فبحسب تلك الدراسة التي نشرتها صحيفة «الإندبندنت» لا تؤدي الحركات المتتالية بشكل منتظم خلال الصلاة إلى إزالة الإرهاق الجسدي فقط، لكنها تساعد أيضاً في مواجهة آلام الركبتين والفقرات القطنية في العمود الفقري.

وفي هذا السياق، شبه محمد الخصاونة، أحد معدي الدراسة، تلك الحركات بتمارين اليوغا وتلك التي يوصى بها لمواجهة آلام الظهر.

وبغية التوصل لتلك النتيجة أو الخلاصة، عمدت الدراسة التي نشرت في « المجلة الدولية للهندسة والنظم الصناعية» إلى استخدام نماذج محاكاة رقمية لأجساد رجال ونساء من مختلف مناطق العالم لدراسة تأثير الصلاة في تخفيف آلام الظهر.

إلى ذلك، أوضحت بعض النتائج التي توصلت إليها الدراسة، أن السجود يساهم في زيادة مرونة الأربطة في منطقة الظهر، وهو ما يساعد على تجاوز الشعور بالألم.

إلا أن تلك الدراسة لم تتطرق إلى نتائج تلك الصلاة على الأشخاص المصابين بعاهات أو أمراض جسدية معينة.

تناول طعام منزلي وإغلاق التلفزيون يقيان من البدانة

«العربية نت» : قالت دراسة أمريكية إن البالغين، الذين لا يشاهدون التلفزيون على الإطلاق خلال الوجبات الأسرية، ومعظم طعامهم مطهي في البيت يقل لديهم بشكل كبير احتمال إصابتهم بالبدانة.

وأشارت أبحاث سابقة إلى وجود صلة بين زيادة تناول الطعام مع الأسرة وتراجع البدانة، ولكن في الدراسة الحالية التي شملت أكثر من 1200 شخص من سكان ولاية أوهايو يأكلون في البيت بدلاً من الخارج ومن دون مشاهدة التلفزيون ارتبط ذلك بتراجع خطر الإصابة بالبدانة بصرف النظر عن عدد مرات تواجد الأسرة.

وخلص باحثون في دورية أكاديمية التغذية وعلم النظم الغذائية على الإنترنت إلى أنه قد يكون من الصعب على بعض الأسر الاجتماع يومياً على مائدة الطعام، ولكن ربما يستطيعون اتباع عادات صحية على نحو أكبر خلال الوجبات التي يجتمعون حولها.

وقالت كبيرة معدي الدراسة، راشيل تومين، عبر البريد الإلكتروني إن «أساليب الأسر خلال تناول الطعام تتفاوت وربما تكون مرتبطة ببدانة البالغين».

«البالغون يأكلون أكثر عندما يشاهدون التلفزيون، كما أن الطعام غير المطهي في المنزل، ربما يكون أقل من الناحية الصحية من الطعام الذي يُطهى في المنزل.»

وقالت جيريكا بيرج، وهي أستاذة مشاركة في جامعة مينيسوتا، إنه على الرغم من أن تناول وجبات أكثر مع الأسرة ربما يكون مفيداً للصحة فإن نوعية الطعام مهمة أيضا.

وقالت بيرج التي لم تشارك في الدراسة عبر البريد الإلكتروني «ليس مجرد تناول الطعام بشكل أكثر معهم هو المهم، فمن المهم النظر إلى عوامل أخرى مثل فائدة الطعام الذي يؤكل في الوجبة للصحة والمناخ النفسي خلال تناول الطعام أو ما إذا كانت هناك أشياء تُلهي خلال تناول الطعام (مثل التلفزيون)».