

## للتمتع بصحة أفضل .. 5 نصائح غذائية للمسنين

«العربية نت» : بعد اتباع نظام غذائي صحي أمرًا 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 بتعين على كبار السن الالتزام بها حتى يتعمون 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.

ويتصح مع التقدم في العمر باختيار الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية والتي تحتوي على عدد قليل نسبيا من السعرات

الحرارية، كاستبدال الحليب كامل الدسم بالمتزوج 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 لكبار يجعلهم أكثر صحة. وقد يكون من الأسهل بالنسبة لكبار السن خاصة الذين يعيشون بمفردهم تناول خيارات البروتين الجاهزة مثل الزبادي اليوناني، زبدة الفول السوداني والفونة والجبن. كما أن البيض يعد مصدرا جيدا للبروتين، فبيضة واحدة مسلوقة تحتوي على 6 غرامات من البروتين. ويوصي خبراء التغذية

## ركوب الخيل يعزز ذكاء الطفل

يقوم الاهالي 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 أكاديميا.

حيث أسس 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 الأمر يحسن من قدرة الطالب الإبراهيمية 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 قلب منهم الخسوع

وخلصت إلى أن

3. المتوفرة في زيت السمك

ولصوم بعض الأسماك، قد

تساعد ملايين مرضى الربو

على التنفّس بشكل أفضل،

بحسب موقع مجلة «ريدز

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 تلتهم فيه

الشعب الهوائية، ما يتسبب

بأعراض تتضمن قصورا في

التنفس، وضيقا في الصدر،

وسعالا مستمرا، ومشاكل في

النوم بسبب السعال والصفير

المرافق للأنفاس. وفي حالة

الربو الذي تصاحبه حساسية،

فإن النظام الغذائي ينتج الكثير

من الغليبولين المناعي هاء

(IgE) في استجابة للألم،

ما يتسبب بدوره في التهاب

الشعب الهوائية، وهو ما يجعل

التنفس أكثر صعوبة، ويمكن

## زيت السمك لعلاج الربو وتهدئة نوباته



غير مصابين بالربو. تبين أن تناول «أوميغا 3» يقلص إنتاج الغليبولين المناعي هاء، وبالتالي فهو يلطف أعراض الربو.

الولايات المتحدة، عينات دم من 17 شخصا يعانون من الربو، فعزلوا خلاياها المناعية من النوع باء في مختبر. وقارن الباحثون ذلك بنتائج أشخاص

أن يؤدي إلى نوبة ربو. في الدراسة الجديدة، جمع الباحثون، وهم من جامعة «رونتشستر ميدكال سنتر» في رونتشستر، نيويورك، في

كبار السن يتناول البروتين في وجبتين يوميا على الأقل. 4 - الأطعمة الغنية بالألياف

تعرف جميعاً أن الألياف تساعد كثيرا في حل مشاكل الجهاز الهضمي، لكن الدراسات الحديثة أظهرت أيضا 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 الكوليسترول 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 يوميا للتمتع بصحة أفضل، كما أن المياه تساعد في تعزيز صحة الكلى ومنع لزوجة الدم وبالتالي الحد من فرص الإصابة بالنوبات القلبية.

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

فيحسب تلك الدراسة التي نشرتها صحيفة «الإنديبندينت» لا تؤدي الحركات المتتالية بشكل منتظم خلال الصلاة إلى إزالة الإرهاق الجسدي فقط، لكنها تساعد أيضا في مواجهة آلام الركبتين والفقرات القطنية

في العمود الفقري. وفي هذا السياق، شبه محمد الخصاونة، أدمعدي الدراسة، تلك الحركات بتمارين اليوغا وذلك التي يوصي بها لمواجهة آلام الظهر. وبغية التوصل لتلك النتيجة أو الخلاصة، عمدت الدراسة التي نشرت في « المجلة الدولية للمهنية والنظم الصناعية» إلى استخدام تسلاج 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 بعمامات أو أمراض جسدية معينة.

## تناول طعام منزلي وإغلاق التلفزيون يقيان من البدانة



الصحية من الطعام الذي يطهى في المنزل». وقالت جيريكا بيرج، وهي استاذة مشاركة في جامعة مينيسوتا، إنه على الرغم من أن تناول وجبات أكثر مع الأسرة ربما يكون مفيدا 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 والمخاض النفسي خلال تناول الطعام أو ما إذا كانت هناك أشياء تلهم خلال تناول الطعام (مثل التلفزيون)».

وخلص باحثون في دورية أكاديمية التغذية وعلم النظم الغذائية على الإنترنت إلى أنه قد يكون من الصعب على بعض الأسر الإجماع يوميا 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 يكونون أكثر عددا يشاهدون التلفزيون، كما أن الطعام غير الخفيف في المنزل، ربما يكون أقل من الناحية

«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 بدلا من الخارج ومن دون مشاهدة التلفزيون ارتبط ذلك بتراجع خطر الإصابة بالبدانة بصرف النظر عن عدد مرات تناول الأسرة.