ابتعد عن الشيخوخة بالغذاء المناسب

الغذاء الصحي الصحيح من الناحية الغذائية يوفر حالة صحية جيدة ونشاطاً وحيوية نتمتع بها في سنوات الشباب، وهي لا تبقى على حالها كما نعلم مع التقدم بالسن، ولكن يمكن الحفاظ على قدر كبير منها طوال العمر ونتمتع بالنشاط والحيوية والبعد عن الأمراض التي تصيبنا مع التقدم بالسن. فعند اتباع الشخص عادات غذائية صحيحة وغير خاطئة يكون ذلك العامل المساعد، ومنها: الابتعاد عن والتخفيف من الدهون المشبعة والمصنعة المتناولة، بل الدهون بصورة عامة واستبدالها بالزيوت وأهمها زيت الزيتون، والتقليل من تناول البروتين الحيواني كاللحوم الحمراء مقابل زيادة كمية البروتين النباتي والحبوب الكاملة والفواكه بأنواعها وخاصة الحمضية منها والخضراوات الحمراء والخضراء والصفراء.

فالحبوب الكاملة تعتبر مع الخضراوات مصدراً غنياً بالألياف الغذائية والتي يفتقد إليها نظامنا الغذائي وهي ضرورية لعمل جهازنا الهضمي كجهاز هام في الجسم، ولخفض مستوى الكوليسترول، وتخفف من خطر الإصابة بسرطان القولون، وتزيد من سرعة امتصاص الجسم للسكر، وينصح الاختصاصيون في علم التغذية بتناول ما يعادل من (30-40) غم من الألياف الغذائية/ اليوم الواحد.

ولا ننسى تناول الأسماك وخاصة الدهنية منها ثلاث مرات/ الأسبوع مثل السردين والسالمون والجري أو حتى المتوفر المتجمد البحري عندنا، فهي جميعاً مصدر ممتاز للأحماض الدهنية، وخاصة (أوميغا- 3)، والتي أثبت العلم والبحوث الغذائية الحديث أنها ذات فوائد صحية مهمة، فمثلاً تخفف من ظاهرة الجلطات في الدم، لذا تقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية، وتخفف من شدة الالتهابات لتسرع في عملية الشفاء، وتناغمت البحوث مع الملاحظات والأرقام في كثير من البلدان التي تعتمد على تناول الأسماك (كاليابان)، إنهم يتمتعون بصحة أفضل خلال سنوات الشيخوخة مع انخفاض نسبة الأمراض بين هؤلاء المسنين.

أمّا نتائج البحوث الأخيرة الغذائية فقد أوضحت أن تناول كميات كبيرة من البصل اليابس والثوم

ضمن الغذاء اليومي، من العوامل التي تقضي على المشاكل الصحية، فهذه الأغذية تعتبر منشطة للقلب والأوعية الدموية وتخفض من معدل ضغط الدم ومستوى الكوليسترول، لذا يحفظ الشخص والمسن على السواء من الجلطات الدموية، هذا بالإضافة لما لهذه الأغذية من فوائد في التعقيم ومكافحة العديد من الجراثيم والفطريات والحد من نموها فهي التي تسبب للشخص الكثير من الأمراض وخاصة الجهاز الهضمي بداية من الفم وانتهاءً بالقولون. ولا ننسى في أيام شبابنا وصحتنا تناول بعض الأغذية المفيدة بدل الأغذية ذات التأثير غير الصحي، وأهمها من الممكن والسهل استعمال الشاي الأخضر بدل الشاي الاعتيادي، فهو في نهاية المطاف شاي أخضر قبل أن يجف ويخمر، فقد ثبت علميّاً أن يخفض من مستوى الكوليسترول في الدم، ويحرق الدهون حيث يُحسن عملية تمثيلها، ولديه خصائص هامة في مكافحة الجراثيم والمايكروبات أيضاً، ثمّ أنّه يقي من السرطان، ومما يزيد في الدهشة والتأييد لذلك إنّ معظم اليابانيين يستعملون الشاي الأخضر بدل الشاي الاعتيادي في حياتهم اليومية، ومع ذلك يتمتعون بصحة ولياقة وشيخوخة ممتازة، ولا ننسى استعمال الزنجبيل الطازج واليابس في غذائنا اليومي والطبخ أثناء فترة الشباب، وباستمرار لما للزنجبيل من فوائد صحية هامة (والذي يعرف عندنا المجفف منه – عرق حار – يباع في الشورجة عند العطارين) أهمها مقاومة الالتهابات وخاصة التهاب المفاصل، وتنشيط الدورة الدموية والجهاز الهضمي بصورة عامة، وثبت مؤخراً أنّه يساعد على تأخير بعض أشكال الخلايا السرطانية ويحد من انتشارها ونشاطها.

ويباع الطازج غير المجفف حالياً في بعض مناطق بغداد وفي كثير من الدول العربية مثل السعوديةة وسوريا ومصر حيث يعمل منه الشاي.

ثمّ تناول الفواكه والخضراوات يومياً، بحيث لا تقل عن (3-5) وجبات باليوم الواحد، حيث كما نعرف أنها مصدر مهم لفيتامين C – A المضاد للأكسدة، والقرنبيط واللهانة والجزر والمانجو (بيتاكاروتين) حيث أنّ هذه الخضراوات تلعب في الوقاية من مرض السرطان لما تحتويه من العناصر الغذائية الهامة وأهمها الألياف، كما لا ننسى الابتعاد عن المواد الضارة صحيّاً في فترة الشباب، والتي تعتبر مواد سامة للجسم وتبعد عنه الصحة والشفاء السريع مع التقدم بالسن، فمثلاً أثبتت البحوث الغذائية الحديثة أنّ الدهون المهدرجة تضر بالصحة العامة (لازال الكثير من العائلات تستعمل الدهون، والدهون الحيوانية في الطبخ. والدهون المهدرجة، يجب، التقليل من هذه الظاهرة غير الصحية)، حيث يحصل هنا تشويه للأحماض الدهنية والتي تخل بتوازن نظام الهرمونات في الجسم والتي تتحكم في عملية الشفاء السريع، وقد تحفز عملية نشوء الخلايا السرطانية، لذا ابتعد عنها قدر الإمكان، واستعمل الزيوت في الطبخ وأهمها زيت الزيتون الغني بالأحماض الدهنية الأحادية والغير مشبعة والأفضل لصحة الجسم في الشباب والشيخوخة على السواء.

ومن النصائح الغذائية أيام الشباب ودائماً، الابتعاد عن المواد التحليلية الاصطناعية بل الطبيعية، أو مواد التلوين، أو المواد المضافة بأنواعها للغذاء سواءً للحفظ أو للنكهة أم للون، ابتعد عنها نهائيّاً، حيث انّها أوّل ما تسبب الحساسية لكثير من الأشخاص. وثبت علميّاً أنها تؤثر سلباً في وظائف الجسم وصحته، وما بعد الحساسية خطر الإصابة بالسرطان، وتلحن أضرار جسيمة بالجهاز العصبي، وهذه جميعاً تعتبر من عيوب العادات الغذائية السيئة التي يجب الإقلاع عنها.

ولا ننسى فوائد الماء الجمة للجسم وخاصة أيام الشيخوخة وخلال فصل الصيف، لتفادي عملية الجفاف = الماء من أكواب (8-10) من أقل تتناول لا لذا ،تجعده ّثم ًمعا والجلد الجسم وجفاف Dehydration يومياً كعادة غذائية حسنة دائمة، حتى في فصل الشتاء، فقد تكون الكمية أقل لأنّ ما يتبخر منه أقل أيضاً، وابتعد عن مصدر الماء الملوث، لأنّه يعطل الشفاء في الجسم، ويسبب اضطرابات صحية ومرضية.

وأخيراً وليس آخراً، حاول أن تتناول المكملات الغذائية في هذه الفترة أو ما يسمى = Multi vitamins، على يحصل الشخص ّأن من وللتأكد ،الهامة الغذائية العناصر لبعض النقل حالة لتفادي وذلك ما يحتاجه منها، لأنّ بعض هذه العناصر مثل فيتامين C المساعد على تقوية الأنسجة الرابطة والجدران الداخلية للشرايين التاجية، ولتسريع عملية التئام الجروح والشفاء السريع في حالة الاضطرابات الصحية. ثمّ هو يلعب دوراً في الوقاية من أضرار الأكسدة التي تخلفها الجزيئات الحرة ومعه فيتامين C أثبتت والتي الهام الغذائي العنصر فهو ،المبكرة الشيخوخة يقاوم الذي السيليزيوم عنصر وكذلك البحوث العلمية أنّه يكافح السرطان ويحمي الجسم من الأمراض، حيث أنّه يصعب الحصول على كمية كافية منه عن طريق الغذاء لعدم تواجده.

وأخيراً وليس آخراً، بالإضافة إلى عوامل الغذاء، هنالك عامل النشاط البدني وتأثيره على الصحة كالرياضة اليومية والمشي، وخاصة السريع منه، حيث يؤكد معظم ذوي الاختصاص في علم التغذية والغذاء، أنّه ممكن بلوغ درجة عالية من اللياقة البدنية وعدم السمنة والترهل والشيخوخة المبكرة بالمشي كرياضة يومية، ولمدة لا تقل عن 30 دقيقة/ اليوم، أو ما يعادل 5 مرات في الأسبوع إن امكن، للحصول على أكبر فائدة من صحة الدورة الدموية وصحة القلب خاصة، والجسم عامة والابتعاد عن مشاكل تقدم العمر.

الكاتبة: د. جيّدة عبدالحميد

المصدر: كتاب مفتاح الصحّة والسعادة/ فوائد عطر وخواطر غذائية علاجية