

انتبه لغذائك بعد سن الأربعين



اغذية غنية
بالبروتين

نبهت خبيرة التغذية التشيكية الطبيبة كارولين هافلاتا - في بحث جديد - إلى ضرورة انتباه الإنسان إلى طريقة الغذاء لمرحلة ما بعد الأربعين عاماً، على أن تكون الأفضلية لاستهلاك البروتينات، مقابل تخفيض نسبة المواد الدهنية والسكرية إلى حدودها الدنيا، بالتزامن مع برنامج رياضي من أجل ضمان حياة طبيعية، بعيداً عن الأمراض مثل السكري وارتفاع الضغط الشرياني واعتلال القلب وحتى السرطان. وحسب ما جاء في تلك الدراسة - التي اعتمدت على تقارير وشهادات من عيادات الطب الداخلي في البلاد - فإن التمثيل الغذائي الذي يعتمد على البروتينات يقوم بتمكين الجسم وإعطائه قوة متكاملة للعضلات، حيث ستصبح عملية "الأيض" سهلة وطبيعية، في حين يكون الجسم حتى عمر الأربعين قد قام بتخزين الدهون اللازمة والمواد الأساسية التي يحتاجها وتصبح نسبة الأيض في حدودها المعتادة باتجاه الانخفاض التدريجي.

وبالتالي يصبح الجسم أقل قدرة على حرق الأنسجة الدهنية والسكريات، لتتراكم بشكل طبقات شحمية تتولد معها الأمراض، مثل اعتلال الأوعية الدموية وانسداد الشرايين والخلل في بنية الخلية وعملها، الأمر الذي يحدث بداية لأمراض منها السرطان حسب قبول الجسم له بالارتباط مع عوامل أخرى.

• فريقان:

وحسب بيانات لفريقين تمت مراقبة الوضع الصحي لهما خلال أشهر، تبين أن الفريق الذي تناول نظاما غذائيا اعتمد على نسبة دهون وسكريات لم تتجاوز 150 غراما يوميا، مقابل ثلاث وجبات كان عنصر البروتين حاضرا فيها وبنسبة 70%، مع برنامج رياضي متوسط مثل الجري أو المشي أو تمارين رشاقة لمدة نصف ساعة يوميا، لتكون النتيجة محافظة هؤلاء على وزنهم الطبيعي دون زيادة، مع حرق الدهون المتراكمة.

كذلك شعر هؤلاء بالحيوية والنشاط في حين سجلت نتائج أفضل لبعض الأشخاص الذين مارسوا تمارين رياضية إضافية، ثلاث مرات أسبوعيا في كل مرة ساعة تم خلالها ممارسة تمرين العضلات في صالات التدريب بصحبة مدرب خاص.

أما الفريق الثاني فقد اعتمد على نظام غذائي معتاد، تم فيه تقليل نسبة البروتينات، ليتبين طلب أجسادهم لكميات إضافية من الدهون، وبالتالي زيادة في الوزن ومشاكل صحية مثل الخمول والتعب.

• زيادة الخصر:

الطبيبة إيفانا مارتينكوفا -رئيسة العيادة الداخلية في دائرة براغ الأولى- قالت إن زيادة محيط الخصر في منطقة البطن لمرحلة ما بعد الأربعين يحدث اضطرابات في عملية الاستقلاب "الأيض" في الجسم، ويبطئ هذا الأمر من حرق الأنسجة الدهنية في حين تتحول السكريات إلى طبقات دهنية. وتلفت مارتينكوفا إلى أن الإنسان في مرحلة ما بعد الأربعين يفرط في تناول المأكولات، خاصة تلك التي اعتاد عليها في سن مبكرة، حيث يعتقد أنه كان يتناولها طيلة حياته دون إشكالات، وبالتالي يستمر بأكلها بكميات مضاعفة.

وأشارت إلى أن ذلك يحدث زيادة في الوزن، لأن الاستقلاب في الجسم تغير نحو التراجع لتتحول تلك الكميات المعتادة إلى دهون وشحوم، في حين تذهب البروتينات من خلال حرقها في الجسم حتى مع التقدم في العمر إلى العضلات بشكل طاقة تساعد حيوية الإنسان ونشاطه المتجدد.