

نصائح غذائية لسن الـ 50



يحتاج الذين دخلوا العقد الخامس من العمر، إلى اتباع نظام غذائي صحي يفيد مرحلتهم العمرية. وتوجه دراسة بريطانية جديدة العديد من النصائح الغذائية باللغة الأهمية، لمن تجاوزوا سن الخمسين من العمر. وتقول خبيرة التغذية د. ديفيا مال، إنه مع تقدم العمر، يحتاج المرء إلى تغيير نظامه الغذائي، فقد تحتاج الأطعمة والسوائل التي تشكل نظاماً غذائياً صحياً إلى أن تكون مختلفة قليلاً عن تلك التي كنت تتبناها في سن مبكرة، خاصة عندما تكون في الخمسينيات من العمر. وتوصي بتقليل عدد قليل من الأطعمة مثل الأطعمة الحارة والدهنية التي تحتوي على دهون مشبعة.

1- الفواكه والخضار والشاي الأخضر: تساعد إضافة الفواكه الطازجة والخضار الورقية والأسماك والمكسرات مع أحماض أوميغا 3 الدهنية في تقليل خطر الإصابة بمرض الزهايمر. ويساعد تناول الشاي الأخضر الغني بمضادات الأكسدة أيضاً على إثراء الذاكرة والتوازن العقلي أثناء تقدمك في العمر.

2- الكالسيوم: يساعد تناول الكالسيوم الكافي في الحفاظ على صحة العظام والوقاية من هشاشة العظام وكسور العظام مع تقدمك في العمر. مصادر الطعام مثل الحليب واللبن والجبن أو مصادر غير الألبان مثل التوفو والبروكلي

واللوز والفسق وغيرها غنية بالكالسيوم ويجب تناولها بانتظام.

3- البروتين من مصادر متعددة: يمكن أن يساعد الحصول على بروتين عالي الجودة في تحسين مزاجك وتقليل مستوى التوتر والعصبية والاكتئاب، ويساعدك على التركيز بشكل أكبر على حياتك. ومع ذلك، فإن استهلاك كمية كبيرة من البروتين من منتجات اللحوم المصنعة، يمكن أن يؤدي إلى خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان والأمراض الصحية الأخرى.

4- الألياف: يمكن أن يساعد الحصول على كمية جيدة من الألياف من خلال نظامك الغذائي المعتاد مرة أخرى، في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري، كما يساعدك على إنقاص الوزن وإشراق بشرتك. وتنخفض قوة الهضم لديك مع تقدمك في العمر، وبالتالي فإن إضافة الألياف في النظام الغذائي يساعد على تعزيزها. يمكن إضافة المزيد من السلطات والفواكه اللينة والشوفان والبراعم لزيادة الألياف في النظام الغذائي.

5- تناول الطعام عندما تكون معدتك فارغة: تحرق سعرات حرارية أقل عندما تكون في الخمسينيات من العمر مما كنت تحرقه في سن أصغر. ومن ثم، حافظ على التمثيل الغذائي الخاص بك نشطاً ومتوازناً طوال اليوم، عن طريق تناول الطعام بشكل منتظم دون تأجيل موعد الوجبات.