

أطعمة مفضلة بعد سن الـ50



كشفت إيسا كوجاوسكي، خبيرة التغذية الروسية عن أفضل طعام يمكن تناوله بعد بلوغ سن الـ50، والذي يظهر فيه أعراض مزمنة، نتيجة تراكم العادات الغذائية الخاطئة خلال النصف الأول من العمر. وأكدت كوجاوسكي، أنه إذا كان عمرك 50 عاماً أو أكثر، فإن أفضل عادات الأكل التي يمكن تبنيها لدرء تلك المشاكل الصحية هي ملء طبقك بالأطعمة المضادة للالتهابات في كل وجبة، أو «الأطعمة النباتية». وأشارت إلى أن «الفواكه والخضراوات الملونة مليئة بالبولىفينول ومضادات الأكسدة التي تعمل على إصلاح واستعادة الخلايا التالفة».

وقالت كوجاوسكي إن اتباع نظام غذائي مضاد للالتهابات يمكن أن يغير مسار الأمراض المزمنة، وأن «الطعام رقم واحد» الذي يجب تناوله في كل وجبة تقريباً هو الخضار الورقي الداكن. وقالت: «السبانخ واللفت والسلق السويسري والخضراوات الداكنة كثيفة المغذيات، اختر أي شيء مصطبغ وذا لون عميق مثل العنب البري والبنجر والجزر والبطاطا الحلوة والبقدونس والكزبرة، ومن السهل دمجها في أي وجبة». وتعد الأطعمة المضادة للالتهابات مهمة في الحفاظ على صحة عقلية جيدة مع التقدم في العمر، إذ توضح كوجاوسكي: «يمكن أن تكون العديد من الاضطرابات النفسية مظهراً من مظاهر النقص في فيتامينات ب وحمض الفوليك وفيتامين

د».

وتابعت: «دون هذه العناصر الغذائية، لن تعمل الخلايا العصبية بشكل صحيح للعمليات الرئيسية، وقد تواجه ضباب الدماغ والقلق والاكتئاب وحتى الخرف». ومن العناصر الغذائية الأخرى المضادة للالتهابات التي لا بد من تناولها لمن يفوق عمرهم عن الـ 50 عاماً الألياف الغذائية، فهي ضرورية لصحة الميكروبيوم في الأمعاء

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024