

النظام التغذوي الصحي بعد الأربعين



إعداد-راندا جرجس

لكل عقد متطلباته الغذائية التي تتناسب مع نظام الجسم والحالة الصحية للمرحلة العمرية للتمتع بحياة أفضل، وخاصة مع ارتباط هذه الفئة بالأمراض المزمنة كضغط الدم وداء السكري وارتفاع معدل الكولسترول، وتشير الخبراء إلى أنها تترافق أيضاً مع النقص الطبيعي لطاقة الحرق بمقدار 20% لكل 10 سنوات، حيث يؤدي تغير الهرمونات في سن الأربعين عند الجنسين، إلى بعض التحولات في كمية ومكان تخزين الدهون، ونقص ترسيب الكالسيوم، وتقلص طول العظم الذي ينتج عنها مستقبلاً، تغير لون ومرونة الجلد وهشاشة العظام

تتنوع أصناف الأطعمة التي يجب التركيز عليها بعد بلوغ سن الأربعين، وخصوصاً الخضروات والفواكه، نظراً لاحتوائهما على القيم الغذائية اللازمة للحفاظ على صحة الجسم، وغنائهما بالفيتامينات والأملاح المعدنية ومضادات الأكسدة والألياف النباتية التي تقلل من خمول الأمعاء والإمساك، وتُحسن تنظيم عملية الهضم، ونذكر من هذه المحاصيل: الفراولة والجزر وغيرهما الكثير، اللحوم بأنواعها ولكن لا تزيد الكمية عن 150 جم يومياً، والدواجن

والأسماك، ويفضل اتباع طريقة الشواء في الطهو لتقليل نسبة الدهون، مع مراعاة تناول نصف كمية الكربوهيدرات التي كانت في السابق.

تعتبر المشروبات الساخنة إحدى ركائز النظام الصحي ومن الضروريات في سن الأربعين، حيث أنها تعزز قدرة عمل جهاز المناعة في الجسم، مثل: الزنجبيل والزعر والينسون والبابونج، أما الماء واللبن فتزداد أهمية هذا الثنائي في هذه المرحلة العمرية، حيث يوفر الماء الرطوبة الكافية للجلد، ويفيد عنصر الكالسيوم في دعم صحة العظم والأسنان، إضافة إلى دوره في توازن الجهاز العصبي.

ويحذر خبراء الصحة من نقص النشاط البدني في مرحلة ما بعد الأربعين، حيث يجب ممارسة الرياضة بانتظام، ويعتبر المشي لمدة 30 دقيقة يومياً هو الأفضل، حيث إنه يعمل على رفع طاقة الحرق وتنشيط الدورة الدموية والمحافظة على صحة عضلة القلب، مع مراعاة مراجعة الطبيب المختص لأصحاب الأمراض المزمنة التي تستلزم الالتزام بالتدابير العلاجية، وخاصة مرضى الكبد والكلية.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024