

يك بشقاب سلامت نوش جان كنيد

سن که بالا می‌رود مشکلات، خودشان را بیشتر نشان می‌دهند، اما سن مقصر همه این دردها و مشکلات نیست آنچه در طول زندگی خود خورده یا نخورده‌اید و جوری که باید زندگی می‌کرده و نکرده‌اید، اکنون دارد کار دستتان می‌دهد.



سن که بالا می‌رود مشکلات، خودشان را بیشتر نشان می‌دهند، اما سن مقصر همه این دردها و مشکلات نیست آنچه در طول زندگی خود خورده یا نخورده‌اید و جوری که باید زندگی می‌کرده و نکرده‌اید، اکنون دارد کار دستتان می‌دهد.

اگر سن شما از 50 گذشته است در مورد آنچه بخورید یا نخورید باید دقت بیشتری داشته باشید. در پیش گرفتن يك روش مناسب تغذیه‌ای که علاوه بر تامین نیازهای شما حاوی مقادیر زیاد انرژی نباشد و شما را دچار سوءتغذیه نکند عمرتان را طولانی‌تر خواهد کرد.

تحقیقات اخیر نشان داده است آسیب سلول‌های کلیدی مهم‌ترین علت ابتلا به فشار خون در افراد مسن است.

بهترین راه برای جلوگیری از آسیب سلول‌های کلیدی، اصلاح رژیم غذایی و استفاده از میوه‌ها و سبزیجات و دانه‌های کامل غلات، حبوبات، مغزها و دانه‌ها و خودداری از مصرف دانه‌های تصفیه شده و بدون پوسته غلات و جلوگیری از افزایش وزن است. بهبود تغذیه تا حد زیادی قادر است مشکلات سالمندی را تخفیف دهد.

سالخوردگی جنسی

این تصور هنوز وجود دارد که در اثر بالا رفتن سن، میل و توان جنسی کاهش می‌یابد، اما خوب است بدانید تحقیقاتی که در برزیل انجام گرفته نشان داده است بیشتر مردان مسنی که دچار ناتوانی جنسی می‌شوند در خونشان سطحی نرمال از تستوسترون دارند.

باید گفت تغذیه مسئول مشکلات سالخوردگی یا ناتوانی جنسی است. تغذیه که سبب دیابت یا تصلب شرایین می‌شود اغلب ناکامی‌های شما را در روابط زناشویی رقم می‌زند.

از این رو همه مردانی که به نوعی دچار ناتوانی در رسیدن به حالت نعوظ یا نگه‌داری آن هستند باید برای تعیین میزان کلسترول و قند خون خود آزمایش بدهند. پایین بودن سطح تستوسترون و وجود تومور مغزی احتمالات بعدی است که باید آزمایش شود.

يك رژیم غذایی کم‌کالری، کم‌چرب و کم‌کربوهیدرات می‌تواند به این دسته از سالمندان کمک کند. اگر لازم باشد پزشک برای شما دارو هم تجویز می‌کند تا کلسترول و قند خونتان کنترل شود.

یائسگی را مایوس کنید

اگر بتوانید در سال‌های دهه پنجم زندگی خود روش تغذیه‌ای مناسبی پی بگیرید یائسگی را مایوس خواهید کرد. تغییرات هورمونی، شما را در معرض ابتلا به پوکی استخوان، دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان قرار می‌دهد و حتی ممکن است شما را افسرده و پرخاشگر کند، اما امروز برای هر مشکلی راه‌حلی وجود دارد.

بله! باز هم تغذیه جواب معماست.

برای کاهش اثرات یائسگی از همین الان مواد غذایی‌ای را که کمتر تصفیه شده‌اند در اولویت قرار دهید و مصرف غذاهای صنعتی و آماده را کم کنید. مصرف نمک را محدود کنید.

غذاهای شور، تخمه، چیپس، پنیرشور و سوسیس و کالباس را کنار بگذارید. می‌توانید برای دفع شوری پنیر آن را 24 ساعت قبل از مصرف در آب سرد بگذارید تا نمک اضافی‌اش گرفته شود.

چربی‌های حیوانی را محدود کنید و برای پخت و پز از روغن‌های گیاهی استفاده کنید. پروتئین‌های گیاهی چون حبوبات، سویا و ماهی را جایگزین گوشت‌های چرب گوسفند و گوساله کنید.

مصرف سویا به میزان 35 تا 50 میلی‌گرم در روز موجب کاهش گرگرفتگی و پیشگیری از پوکی استخوان و سرطان پستان در زنان یائسه می‌شود.

به جای این که همه چیز بخورید برنامه و انضباط تغذیه‌ای داشته باشید! کاهش مصرف سدیم، پروتئین و کافئین می‌تواند به حفظ ذخائر کلسیم کمک کند.

از مصرف سیگار، الکل و ترشی زیاد پرهیز کنید. یائسگی معمولا اضافه وزن را در پی دارد. اطلاعات و آگاهی باعث می‌شود این پدیده را به خوبی مدیریت کنید. باید تحرک داشته باشید! ژیمناستیک، شنا، یوگا و پیاده‌روی ورزش‌های مناسبی هستند.

ورزش، آزاد شدن اندورفین را زیاد می‌کند که به بهبود درد و خوشحالی افراد منجر می‌شود. برای کم کردن وزن حتما از یک متخصص کمک بگیرید.

سالمندی، تغذیه و پروستات

آقایان سالمند نیز بعد از دهه پنجم زندگی مشکلاتی را تجربه می‌کنند که سرطان پروستات یکی از آنهاست. بتازگی محققان دریافته‌اند که شیوه درست و متناسب تغذیه می‌تواند این مشکل را مهار کند.

به طور مختصر باید گفت: رژیم کم‌چرب، محدودیت مصرف لبنیات و گوشت قرمز، افزایش مصرف سویا، چای سبز، گوجه‌فرنگی، سبزی‌هایی چون گل‌کلم، بروکلی و یک لیوان آب انار و نه میوه آن برای جلوگیری از سرطان پروستات مفید است.

دریافت زیاد چربی رژیم غذایی، رشد تومور سرطان پروستات را افزایش می‌دهد و دریافت کم‌چربی، به کاهش آن کمک می‌کند.

همچنین رژیم غذایی کم‌چرب و پُرفیبر، به همراه 40 گرم پروتئین سویا در روز می‌تواند رشد سلول‌های سرطانی پروستات را مهار کند. اسید چرب امگا 3 در ماهی‌های چرب خطر سرطان پروستات را کاهش می‌دهد.

ویتامین E نیز از طریق اثرات آنتی‌اکسیدانی و آنتی‌پروستاگلاندینی خود موجب کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات می‌شود.

گفتنی است آووکادو، مغزها، کره بادام زمینی، تخم‌مرغ و لوبیای سویا از منابع خوب ویتامین E هستند. سلنیوم که در غذاهای دریایی، قلمو، جگر، گوشت و ماکیان یافت می‌شود از دیگر موانع رشد سلول‌های سرطانی است.

سطوح بالای ویتامین D نیز در گردش خون اثر حفاظتی را در برابر سرطان پروستات دارد. غنی‌ترین منبع ویتامین D روغن ماهی است.

همچنین به مقدار کم و متغیری در کره، زرده تخم‌مرغ، خامه و جگر یافت می‌شود. لبنیات و گوشت قرمز خطر این بیماری را افزایش می‌دهد، اما پروتئین سویا شما را در قبال این بیماری محافظت می‌کند.

برخی مواد موجود در گوجه‌فرنگی و فرآورده‌های آن نیز سلول‌های پروستات را در برابر حمله عوامل سرطانزا محافظت می‌کند.

لیکوپن موجود در این میوه با کاهش تکثیر سلول‌های پروستات سرطانی، حجم تومور را کوچک‌تر می‌کند. مصرف یک وعده کلم در طول روز سرطان را دست به سر می‌کند و مصرف 3.5 تا 4 فنجان چای سبز، 3 بار در روز، به مدت حداقل شش ماه ژن‌های سرطانی را از بین می‌برد. نوشیدن یک لیوان آب انار در روز نیز شما را از سرطان محافظت می‌کند.

ماندانا ملاعلی