

50 سالگی را به سلامت سپری کنید



سن و سال که بالا می‌رود، کم کم بیماری‌ها خودی نشان می‌دهند. از این رو، در سنین بالای 50 سال باید مراقب تغذیه و سلامت جسم و روح بود تا این دوران به سلامت سپری شود. مصرف غذاهای سالم و حفظ اندامی متعادل در رسیدن به این هدف نقشی اساسی دارد.

سن و سال که بالا می‌رود، کم کم بیماری‌ها خودی نشان می‌دهند. از این رو، در سنین بالای 50 سال باید مراقب تغذیه و سلامت جسم و روح بود تا این دوران به سلامت سپری شود. مصرف غذاهای سالم و حفظ اندامی متعادل در رسیدن به این هدف نقشی اساسی دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه ایران، همواره از پزشکان و متخصصان شنیده‌ایم که چربی‌های اشباع برای سلامتی قلب و عروق مضر بوده و انسان را در معرض خطر سکته‌ها و حملات قلبی قرار می‌دهند. اما مصرف این گونه مواد غذایی مضر، تمرکز و حافظه را نیز به مرور مختل کرده و به آن صدمه می‌زند. بنابراین کاهش استفاده از مواد حاوی چربی‌های اشباع از قبیل گوشت قرمز، کره و مواد لبنی پرچرب و جایگزینی این مواد با غذاهای سالمی مانند روغن ماهی و روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون و گردو خطر ابتلا به بیماری‌ها را کاهش می‌دهد. چربی‌های غیر اشباع برای سلامت قلب و عروق و همچنین مغز مفید بوده و سلامت آنها را تضمین می‌کند.

محافظت از مفاصل اهمیت زیادی در گذراندن یک دوره سالمندی سالم دارد. دویدن روزانه و نیز راه رفتن سریع برخلاف تصور برخی نه تنها باعث تخریب مفاصل زانو و افزایش احتمال ابتلا به آرتروز نمی‌شود بلکه ماهیچه‌های این ناحیه را نیز تقویت می‌کند. در افرادی که مبتلا به آرتروز و مفاصل آسیب دیده هستند، در بیشتر موارد دویدن توصیه نمی‌شود ولی این دلیلی برای ورزش نکردن به شمار نمی‌رود. ورزش کردن همواره باعث تقویت ماهیچه‌ها، حمایت از مفاصل و کاهش درد می‌گردد. افرادی که با چنین مشکلاتی مواجه هستند، می‌توانند راه رفتن سریع و دوچرخه سواری را جایگزین دویدن کنند. علاوه بر این، یادگیری حتی در سنین بالا نیز نباید متوقف شود. کسب تجربیات تازه و فراگیری موضوعات مورد علاقه از قبیل آموختن زبان جدید یا نواختن موسیقی به فعال شدن مغز و تقویت حافظه کمک می‌کند.

برخی با افزایش سن در معرض ابتلا به فشار خون بالا قرار می‌گیرند. از آنجایی که مصرف مواد حاوی سدیم می‌تواند خطر افزایش فشار خون را به دنبال داشته باشد، پزشکان توصیه می‌کنند با نزدیک شدن به 50 سالگی باید مصرف مواد حاوی سدیم محدود شود. نمک، مهم‌ترین ماده‌ای است که از سدیم بسیار بالایی برخوردار است اما مواد خوراکی دیگری چون غذاهای کنسرو شده و آماده نیز مقدار بالایی سدیم داشته و پزشکان اغلب توصیه می‌کنند از خوردن این غذاها خودداری شود. نان هم حاوی سدیم بالایی است و بهتر است این افراد در مصرف آن زیاده روی نکنند. سالمندان بهتر است برای کاهش اثرات مصرف سدیم در رژیم غذایی روزانه و در نتیجه کاهش فشار خون بالا، از موز استفاده کنند که مقادیر بالایی پتاسیم دارد.

افرادی که می‌خواهند در سنین بالای 50 سال از سلامتی و شادابی خوبی برخوردار باشند نباید ورزش کردن را فراموش کنند. این امر به فعال ماندن مغز کمک کرده و خطر ضعف حافظه، ابتلا به آلزایمر و مشکلات ذهنی را کاهش می‌دهد. ورزش و فعالیت بدنی جریان خون به مغز را تقویت کرده و در رشد سلول‌های جدید مغزی مؤثر است. تنها 30 دقیقه پیاده روی روزانه یا دوچرخه سواری اثرات مثبت فراوانی را برای مغز به همراه دارد.

برخی تا رسیدن به میانسالی سبک زندگی غلطی داشته و از رژیم غذایی سالمی پیروی نمی‌کردند. اما نزدیک شدن به 50 سالگی فرصت مناسبی است که تغییرات اساسی در سبک زندگی و تغذیه ایجاد شود. با ورزش و رژیم مناسب غذایی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و شکستگی‌های استخوانی بشدت کاهش می‌یابد.

متابولیسم و سوخت و ساز بدن با افزایش سن کاهش یافته و بدن به کالری مصرفی کم تری نیاز دارد. بنابراین در سنین 50 سال به بالا باید به دقت مراقب میزان کالری مصرفی روزانه خود بود. استفاده از سبزیجات برگ سبز و میوه‌های رنگارنگ و انواع سبزیجات، مواد لبنی کم چرب برای دریافت کلسیم مورد نیاز استخوان‌ها، مواد غذایی غنی شده مانند غلات حاوی ویتامین B12 و شیر توصیه می‌شود. این افراد باید مصرف نوشیدنی‌های شیرین را تا حد امکان محدود کنند.

تلاش برای برقراری حس تعادل در بدن از اهمیت بالایی برخوردار است زیرا از این طریق می‌توان از بدن در برابر آسیب‌های احتمالی جلوگیری کرد. توصیه می‌شود تا سالمندان بخشی از برنامه روزانه خود را به انجام حرکات ورزشی افزایش تعادل اختصاص دهند. تمرین ایستادن روی پاها یا راه رفتن روی پنجه یا پاشنه پا از جمله حرکاتی است که به تقویت تعادل کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد خطر از دست دادن تعادل در زمان راه رفتن در افرادی که حدود 6 ماه به انجام ورزش «تای چی» می‌پردازند، تا حدود نصف کاهش می‌یابد.

تقویت ماهیچه‌ها نقش مؤثری در گذراندن سالمندانی سالم ایفا می‌کند. انجام ورزش‌های هوازی در کنار بدنسازی می‌تواند مفید باشد. ورزش‌هایی که به منظور تقویت ماهیچه‌های بدن صورت می‌گیرد، روند پیر شدن ماهیچه‌ها و عضلات را کند کرده و تغییرات ژنتیکی ایجاد شده باعث جوان ماندن عضلات می‌شود.

گذراندن اوقات فراغت در کنار دوستان و هم سن و سالان و نیز اعضای خانواده علاوه بر اینکه فعالیت اجتماعی افراد را بالا می‌برد، بلکه باعث افزایش روحیه آنها نیز می‌شود. تحقیقات حاکی از آن است که شرکت در فعالیت‌های اجتماعی باعث فعال‌تر بودن مغز شده و خطر ابتلا به مشکلات ذهنی و آلزایمر را کاهش می‌دهد.

خواب کافی همواره از جمله کلیدهای سلامتی به شمار می‌رود. برخی تصور می‌کنند کم خوابی و گاه بی‌خوابی جزئی از ویژگی‌های سالمندی به شمار می‌رود در حالی که بررسی‌ها نشان می‌دهد سالمندانی که شب‌ها کمتر از 7 ساعت می‌خوابند و در طول روز احساس خستگی می‌کنند، باید به پزشک مراجعه کنند. خواب کافی در طول شب می‌تواند سالمندی خوبی را به ارمغان بیاورد.

منبع: وب. ام. دی