

لماذا تحل الشيخوخة قبل أوانها؟

مختصون: التنظم الغذائي أفضل الطرق لتأخير الشيخوخة وإطالة العمر



السن حيث أن من يتناول الكثير من الأطعمة وكثيراً من السكريات والطعام الذي يحتوي على الكثير من المشروبات يؤثر سلباً على صحة الإنسان ويكون للشيخوخة نصيب مبكر في حياته بينما على الشخص الذي يريد أن يحافظ على صحته ويحمي نفسه من الشيخوخة المبكرة تناول الطعام المفيد والمحافظة على تناول الخضار والفواكه التي تحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات والكالسيوم وتنظيم مواعيد الأكل بشكل صحيح بالإضافة إلى الصيام بين فترة وأخرى ليقوي جهاز المناعة وبالتالي المحافظة على الشباب الدائم.

والدكتور محمد الأهدل أخصائي نفسي يوضح أن الحالة النفسية تؤثر في تقدم الشيخوخة والقضاء مبكراً على عمر الإنسان وأن الإنسان المستقر أسرياً والذي لا يعاني من ضغوطات نفسية يمكن أن يعيش شاباً لفترة أطول من الإنسان الذي يعاني من المشاكل والتزامات.

العلاج بالصوم

العلاج بالصوم يمكن في لجوء الجسم حين يفقد الغذاء العادي إلى احتياطاته الداخلية وهذه الاحتياطات كثيرة جداً والجسم بصفة عامة ينظم نفسه بنفسه فعند الصوم يحرم من الغذاء في المقام الأول وهكذا فإن إراحة الجسم بعد الغذاء مرة تمكن من التخلص من الطعام والشراب المتراكم ومن تنقية أنسجته ممارس تسرب إليها من سموم إضافة إلى أن الصوم يدفع الإنسان إلى حشد قواه المناعية وقدرته على المقاومة مما يزيد من نشاط هذه القوى وتدريبها ليرقى بها إلى درجة جيدة من اللياقة ولهذا يخرج الإنسان من صومه باقوى مناعة فالصوم يعتبر من أهم الأشياء التي تقف أمام الشيخوخة.

السمنة والشيخوخة

● يعتقد الجميع أن زيادة الوزن مرتبط بالتقدم في السن وأنه أمر محتم لا يمكن الهروب منه غير أن

«> الحلم بطول العمر والشباب الدائم يفكر فيه كثير من البشر منذ أقدم العصور عندما كان الناس يسعون إليه بطرق شتى مثل شرب دم السلحفاة وتناول عسل النحل.. ومن الممكن للإنسان أن يعيش عمراً طويلاً بلا شيخوخة وفي شباب دائم.. فما هي أفضل الطرق التي يجب اتباعها للمحافظة على الجسم من أعراض الشيخوخة.. وما النظام الغذائي الذي يجب للشخص أن يتبعه للحصول على الجسم السليم..

التقت (الأسرة) ببعض المختصين في مجال التغذية وبعض علماء النفس.. فإلي التفاصيل:

تحقيق/ زهور السعيد

تناول كل العناصر المعدنية الضرورية للجسم ويعتبر الكالسيوم من أهم هذه العناصر.

الحالة النفسية

● هناك أمراض كثيرة مرتبطة بكبار السن مثل الزهايمر والسمنة وأمراض القلب وقد أشارت آخر الأبحاث إلى أنه بالإمكان للإنسان أن يحد من عوامل الشيخوخة وتأثيراتها بإتباع عدة طرق أولها أن يستخدم نظاماً غذائياً معيناً يزوده بجميع الفيتامينات التي يحتاجها الجسم وفي نفس الوقت يحميه من السممة وأمراض المعدة الأخرى ويجب أن تكون السلطة والخضار ضمن نظامه الغذائي اليومي لأنها تزوده بالحيوية والنشاط وتحارب الخطوط المختلفة التي تظهر على وجه المسن. وأشارت الأبحاث إلى أن الشخص الذي يمارس الرياضة لاتظهر عليه علامات الشيخوخة التي تظهر سريعاً على الشخص الكسول الذي لا يمشي ولا يمارس أي نوع من الرياضة.

ويقول سميرة عبدالله علي أخصائية تغذية: إن الغذاء يؤثر وبشكل أساسي في صحة الإنسان وفي تقدمه في

تأخير الشيخوخة

● توصل الباحثون إلى أن أفضل سبيل لمقاومة الأمراض الشائعة بين المسنين هي الانتصار على أمراض الشيخوخة مجتمعة.. حيث أن الأمراض المنتشرة بين المسنين هي التي تقضي على صحة الإنسان وشبابه وحيويته.

ومنذ الثلاثينيات أجرى العالم الأمريكي الشهير (كليف ما كاي) تجارب في هذا المجال ووصل إلى أن أفضل الأنظمة لتأخير الشيخوخة وزيادة عمر الإنسان هو (الرجيم). فالطعام هو العامل الأساسي لتقوية مناعة الجسم. ومن تغذى وفق رجيم محدد لا يصاب بأعراض مبكرة من الشيخوخة أو أنها. وقد أثبتت الدراسات أنه لا بد لمن تقدم في السن أن يتبع نظاماً غذائياً صارماً لكي يطول عمره ولا يصاب بأعراض الشيخوخة المعروفة خاصة وأن الحفاظ على الجمال والشباب هو حلم كل من يقترب من الشيخوخة ومن المهم جداً أن يتحكم الإنسان في كمية الغذاء الذي يتناوله ونمط الغذاء الصحي طويل الأمد وأن يراعي حسن اختيار الأطعمة وطريقة تحضيرها وموعده تناول الوجبات والحرص على

ويحشها على تخزين الدهون في مختلف أنحاء الجسم.

وتؤكد الأبحاث أن الجسم يفرض أيضاً نسبة أكبر من الكورتيزول عندما لا ينام الفرد فترة كافية والمعروف أن الاجتهاد النفسي والتعب يتسببان أيضاً في الإفراط في الأكل..

وعلى الرغم من أنه لا يمكننا التحكم في ظاهرة مرور السنين والتقدم في السن إلا أنه يمكننا أن نتحكم في عدد كبيرة من أساليب حياتنا التي تؤثر في سن الشيخوخة على كثير من المستويات.

أخصائي التغذية يؤكدون أنه بالإمكان تفادي السممة المرتبطة بالتقدم في السن وأن نمط الحياة هو واحد من أكبر العوامل المؤثرة في زيادة ظاهرة إزدیاد الوزن عند التقدم في العمر من خمسين فما فوق فغالباً ماتقل متطلبات العمل في هذا السن حيث يميل الإنسان إلى الراحة وتقل فيه الأنشطة البدنية وإن كان إجهاد فمههما كان مصدر هذا الإجهاد فإن له معقولا بيولوجياً مباشراً على ظاهرة زيادة الوزن فهو يتسبب في إرتفاع مستويات هرمون الكورتيزول الذي يؤثر في الخلايا الدهنية