

لصحة أفضل بعد الـ40 تخلصوا من هذه العادات



مع التقدم في العمر خاصة بعد بلوغ سن الأربعين، ينصح خبراء الصحة بضرورة إعادة التفكير في الكثير من العادات الشخصية السلبية التي يقوم بها العديد من الناس دون الانتباه إلى تأثيرها على صحتهم وحياتهم بشكل عام

وفيما يلي 8 عادات ذات تأثير سلبي للغاية بعد الأربعين، حسب ما جاء في موقع "ديلي هيلث بوست" المعني بالصحة

الإفراط في تناول الحلويات-1

مع التقدم بالعمر تقل عملية الأيض "حرق الدهون"، كما أن الإفراط في تناول السكريات قد يؤدي إلى احتمالات الإصابة بداء السكري²، حيث ترتفع كميات الجلوكوز بالدم بشكل غير صحي، لذا ينصح باستبدالها بالفواكه الطبيعية والشوكولاته الداكنة

تجاهل الكشف المبكر لسرطان الثدي-2

وفق المعهد الوطني للسرطان، فإن خطر الإصابة بسرطان الثدي في الثلاثينيات من العمر يبلغ حوالي واحد من كل 227 سيدة، أما ببلوغك الأربعين من العمر فيتضاعف هذا الخطر ليبلغ واحدة من كل 68 سيدة

لهذا السبب تنصح السيدات بالبدء في الحصول على تصوير الثدي بالأشعة السينية سنويا بمجرد بلوغهن سن الأربعين، خاصة إذا كان لديهم تاريخ عائلي للإصابة بهذا النوع من السرطان

إهمال تدريبات القوة-3

تفقد الأجسام كتلة عضلاتها بشكل طبيعي في أواخر الثلاثينات خاصة لدى السيدات، ونظرا لأن العضلات تحرق سعرات حرارية أكثر من الدهون، فقد يؤدي ذلك إلى إبطاء عملية التمثيل الغذائي ويزيد من صعوبة التخلص من الأوزان الزائدة العنيدة

لذا ينصح بالمواظبة على تدريبات القوة، مثل رفع الأثقال أو القيام بتمارين تركز على وزن الجسم نفسه، تحت إشراف متخصص مرتين أسبوعيا على الأقل للحفاظ على هذه العضلات

يعتبر قلة النوم المزمن أي عدم الحصول على عدد الساعات الموصى بها كل ليلة والتي تتراوح من 7-9 ساعات، أمر خطير للغاية خاصة مع التقدم بالعمر لما قد يؤديه من زيادة الوزن، ضعف الوظائف الإدراكية بالمخ، بالإضافة إلى احتمال خطر الإصابة بالأمراض العصبية التنكسية مثل الخرف والزهايمر.

تجاهل الفحص الدوري السنوي-5

يعتبر الفحص الدوري في غاية الأهمية بعد سن الأربعين لضمان الكشف المبكر عن أية أمراض وعلاجها بسرعة لتفادي تفاقم الحالة.

عدم المواظبة على استخدام واقي الشمس-6

ربما يكون تلوين الجلد بأشعة الشمس أمراً ممتعاً، إنما الإصابة بسرطان الجلد ليست بالأمر الجيد على الإطلاق، لذا ينصح باستخدام واقي الشمس في مختلف الأعمار لتفادي أضرار أشعة الشمس والتي لا تنحصر فقط في سرطان الجلد وإنما أيضاً تسبب تجاعيد البشرة وتسرع من ظهور علامات التقدم بالعمر.

إهمال صحة الفم والأسنان-7

بصرف النظر عن حقيقة أن صحة أسنانك مرتبطة مباشرة بالصحة العامة، فإن العناية المناسبة بأسنانك سوف تساعدك في عدم فقدها مع التقدم بالعمر، كما أن أمراض اللثة التي نتعرض لها بسبب إهمال صحة الفم، تمثل تهديداً صريحاً وتعرض للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري وحتى التهاب المفاصل الروماتويدي.

عدم تناول الفيتامينات-8

إذا كنت ملتزمة بنظام غذائي صحي متكامل، فلن تحتاجين إلى مكملات غذائية أو فيتامينات في العشرينات والثلاثينيات من العمر. لكن التغيرات الهرمونية قبل وأثناء وبعد انقطاع الطمث يمكن أن تؤدي إلى فقدان سريع لكثافة العظام، لذا فقد تحتاج بعض السيدات لتناول لتفادي الإصابة بهشاشة العظام D وفيتامين C الكالسيوم والمغنيسيوم وفيتامين