

## نصيحة صحية لمن تخطى سن الـ40-15



تبدأ كل أنواع التغييرات التي تطرأ على جسم الإنسان بعد أن يبلغ سن الـ40. وللأسف، فإن العديد من هذه التغييرات يمكن أن تؤثر سلباً على الحالة الصحية وتزيد مخاطر الإصابة بالأمراض. أما الخبر السار، فهو أنه يمكن من خلال خطوات بسيطة تلافي الآثار السلبية لمعظم هذه التغييرات. يمكنك اتباع تلك النصائح بعد بلوغ سن 40 عاماً للبقاء بصحة جيدة "Care2" التغييرات، بحسب موقع

## 1. زيادة الكالسيوم

إن الكالسيوم ضروري من أجل الاحتفاظ بعظام قوية. إن كثافة العظام تتناقص مع تقدمنا في السن. ويساعد تعاطي 1000 - 1200 ملغ من الكالسيوم يومياً على الحفاظ على عظام قوية. ولتذكر كذلك ضرورة الحصول على ما يكفي من فيتامين

## 2. زيادة كتلة العضلات

عند بلوغ سن الـ40، فإنك بالفعل تفقد كتلة العضلات الخاصة بك. ولكن القيام بتدريبات القوة باستمرار يساعد في منع فقدان العضلات، وحتى زيادة كتلة العضلات.

## 3. لا مكملات غذائية بدون استشارة طبيب

بعض المكملات الغذائية مفيدة، لكن لا يمكنها إصلاح جميع الأمور الصحية. ولذا، فإن عليك ألا تحاول علاج كل مشكلة صحية باستخدام المكملات الغذائية. وعليك الحصول على تحليل للدم والابتعاد عن التخمين، لمعرفة المكملات التي يحتاجها جسمك.

## 4. تنظيم مستويات السكر في الدم

ارتفاع أو انخفاض مستويات السكر في الدم يمكن أن تسبب مقاومة الأنسولين والتعب والصداع، لذا فمن المهم إبقاء مستويات السكر في مستوى معتدل.

## 5. المزيد من مضادات الأكسدة

لابد وأنك تدرك بالفعل أن مضادات الأكسدة مهمة، حيث تساعد في تأخير حدوث الشيخوخة وتلف الخلايا. كما تؤدي الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة، مثل الخضراوات والفواكه، إلى مكافحة الالتهابات

تناول ما يكفي من الألياف 6.

يسهم تناول كمية كافية من الألياف في تحسين حركة الأمعاء، وتخفيض مستويات الكوليسترول وتحسين توازن لمستويات السكر في الدم. ويجب على النساء أكبر من سن الـ40 استهلاك 25 غراما من الألياف يوميا، بينما يجب على الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و50 أن يستهلكوا 38 غراما من الألياف يوميا

الإقلاع عن التدخين 7.

يدمر التدخين الصحة في جميع الأعمار، لأنه يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان والخرف وغيرها من الأمراض

لا تتجاهل مشاكل الغدة الدرقية 8.

بعد سن الـ40 تكون أكثر عرضة لمشاكل الغدة الدرقية. لا تتجاهل الأعراض الشائعة من اضطراب الغدة الدرقية مثل التعب، وزيادة الوزن المفاجئ، وجفاف الجلد،... الخ

تمرينات الليونة بانتظام 9.

يصاب معظم من تخطوا سن الـ40 بتيبس العضلات والمفاصل. ويمكن أن تساعد تمرينات الليونة على تخفيف الضغوط على العضلات والقضاء على الألم. من المهم أن نذكر أن تمرينات الليونة في فترات الصباح يمكن أن تساعدك على الاحتفاظ بالحيوية طوال اليوم

الفحص الطبي السنوي 10.

يجب أن لا تتجاهل الطبيب مع تقدمك في السن. إن رؤية الطبيب سنويا ستساعد على الوقاية من الأمراض. وسيكون من الحكمة أيضا عدم تجاهل أي مشكلة صحية قد تطرأ عليك

تناول المزيد من البوتاسيوم 11.

إن تناول المزيد من الموز يمكن أن يساعد على تقليل خطر ارتفاع ضغط الدم. وتشمل الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم الأخرى السبانخ والبطاطس (بالقشرة) والأفوكادو

لا تفرط في التمرينات الرياضية الشاقة 12.

تحسن ممارسة التمرينات الرياضية باعتدال صحة القلب والأوعية الدموية، ولكن تحميل القلب مزيدا من الجهد يمكن أن يسبب إصابات. على سبيل المثال، من المعروف أن الإفراط في ركوب الدراجات يسبب إصابات الركبة

B12 تناول فيتامين 13.

يصيب فقط النباتيين، لكن B12 في اللحوم، والدواجن، والبيض، والأسماك، ومنتجات الألبان، ولذا فنحن عادة نعتقد أن نقص B12 ويوجد فيتامين يتناقض امتصاصه مع التقدم في السن. لذا يمكنك الاستفسار من طبيبك حول ما إذا كان يجب عليك تناول مكمل B12 لأبد من معرفة أن فيتامين حتى لو لم تكن نباتيا B12 غذائي

#### المشي أكثر. 14.

إن المشي هو وسيلة رائعة لتحسين صحة القلب وحرقة المزيد من السرعات الحرارية. وعليك اختيار المشي بدلا من ركوب السيارة، عند الذهاب إلى السوبر ماركت أو أي محل قريب. إذ تظهر الأبحاث العلمية أن المشي لمدة 15 دقيقة كل يوم يمكن أن تقلل من خطر هشاشة العظام

#### تناول طعاما أقل. 15.

لا تنطبق هذه النصيحة فقط على أولئك الذين يريدون إنقاص الوزن. إذ أثبتت البحوث أن تقييد السرعات الحرارية بشكل مناسب يمكن أن يطيل العمر ويخفض خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالتقدم في العمر