

9 أطعمة يجب أن تؤكل بعد بلوغ سن الأربعين؟ فما هي؟



الجمعة 30 يونيو 2017 11:06 م

كتب: - عربي 21

نشرت صحيفة "الكونفيدنسيال" الإسبانية تقريراً عرضت فيه قائمة الأطعمة التي يستحسن تناولها بعد سن الأربعين لتجنب تراكم الدهون في الجسم والوقاية من مرض السرطان. وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في سن مبكرة ضئيل جداً، لكن سرعان ما يزداد الخطر عند بلوغ سن الأربعين في الواقع، يعتبر مرض السرطان السبب الرئيسي لوفاة النساء في سن تتراوح بين 40 و50 سنة، تليها أمراض القلب، والسكري والسكتة الدماغية.

وأضافت الصحيفة أنه وفقاً لتقديرات منظمة الصحة العالمية من المتوقع أن تسجل إسبانيا في غضون سنة 2035 ما يقارب 40 ألف حالة إصابة بمرض السرطان. فخلال سنة 2015، تم تسجيل حوالي 247.771 حالة إصابة بأنواع جديدة من الأورام الخبيثة ليتجاوز بذلك الرقم المتوقع. وعلى الرغم من أن هذه الأمراض ليست دائماً قاتلة، إلا أنها عادة ما تصيب الأشخاص بعد تجاوز متوسط العمر. وبينت الصحيفة أن جل هذه الأمراض يرتبط ارتباطاً وثيقاً ببطء عملية التمثيل الغذائي والتغيرات الهرمونية، ما من شأنه أن يتسبب في العديد من المخاطر الصحية. ووفقاً لخبرة التغذية فيليبيا ستولر، فإنه "إذا كان الشخص يعمل على اتباع نفس النظام الغذائي الذي يعتمد عليه منذ سن العشرين، فهو معرض حتماً إلى عدة مشاكل". لكن في حال إضافة بعض الأطعمة إلى نظامنا الغذائي أو تعويض البعض منها، فإن هذا التغيير سيساعدنا على تجنب هذه المشاكل انطلاقاً من سن الأربعين.

وذكرت الصحيفة أن المشاكل المتعلقة بسوء الهضم لها علاقة بأمراض المناعة الذاتية والالتهابات التي تؤثر على الإنسان في مرحلة النضج. وحيال هذا الشأن، أشار أحد الخبراء إلى أن "افتقار الأطعمة إلى الألياف الغذائية هو جزء من هذه المشكلة، نظراً لأننا نتناول نصف الكمية المنصوح بها. كذلك، يوصى بتناول العليق الأحمر لأنه يمكن من توفير الألياف الضرورية للجسم". وقالت الصحيفة، أولاً، إن التوت الأسود هو خير حليف للأشخاص الذين يعانون من داء الارتداد المعدي، وهي حالة تعرف بمتلازمة باريت. وبالتالي، فإن مجرد تناول بعض الحبات سوف يجعل الأشخاص أقل عرضة للإصابة بسرطان المريء.

وأكدت الصحيفة، ثانياً، على ضرورة تناول العدس، الذي يعد كذلك مصدراً مهماً للألياف، جنباً إلى جنب مع البازيلاء، إذ أن كلاهما له دور فعال في تعزيز عملية الهضم. فقد أبرزت الدراسات أن البقوليات تقلل من خطر الإصابة بأمراض نقص التروية وسرطان القولون فضلاً عن دورها في السيطرة على ارتفاع ضغط الدم، وتعزيز فقدان الوزن بسبب احتوائها على نسبة قليلة من الدهون تصل إلى 3 بالمائة فقط في كل 100 غرام من العدس المطبوخ.

وأوردت الصحيفة، ثالثاً، أن اليقطين يتميز بخصائص مضادة للالتهابات. وفي هذا الإطار، بينت خبيرة التغذية، مارلين ويلكنسون أن "مادة البيتا كاروتين التي يحتوي عليها اليقطين يمكن أن تساهم في إنتاج الفيتامين أ في الجسم، وهو أمر حيوي لتنظيم وموازنة نظام المناعة لدينا".

وتجدر الإشارة إلى أن بذور اليقطين تعد مصدراً رائعاً للأحماض التريتوفان التي تحفز إنتاج السيروتونين إلى جانب ذلك، فإن 60 غراماً من بذور اليقطين توفر الكمية الضرورية من المغنيسيوم التي يحتاجها الجسم يومياً فضلاً عن دورها في تقوية جهاز المناعة والعظام وحماية المثانة.

وأفادت الصحيفة، رابعاً، أن الطماطم تقلل من خطر الإصابة بأورام البروستاتا بنسبة 25 بالمائة بفضل مادة الليكوبين التي تحتوي عليها. إضافة إلى ذلك، فهي تساعد على إبطاء عملية شيخوخة البشرة والحماية من الآثار الضارة للأشعة فوق البنفسجية.

وأشارت الصحيفة، خامساً، إلى أن الأفوكادو يعد أحد الأطعمة الغنية بحمض الأوليك، أحد الأحماض الدهنية الصحية التي ينبغي إدراجها عند اتباع نظام غذائي متوازن نظراً لأنها من أفضل الطرق للتحكم في الشهية ومصدر للمغذيات. ووفقاً لفريق من الباحثين من جامعة بنسلفانيا الأمريكية، تلعب هذه الفاكهة دوراً في خفض مستويات الكوليسترول.

وأكدت الصحيفة، سادساً، أن استبدال الدهون بالمكسرات من شأنه أن يساعد على استعادة وظيفة بطانة الأوعية الدموية، وهي الآلية التي تسهل تمدد الأوعية الدموية وتدفق الدم وبناء على ذلك فإن استهلاك الجوز يساعد على خفض مستوى الكوليسترول كما تساهم المكسرات في الوقاية من مخاطر القلب والأوعية الدموية بفضل نسبة الأوميغا 3 التي تحتوي عليها.

كما أوضحت الصحيفة، سابعاً، أن زيت الزيتون يعد بمثابة "الوقود" الأساسي لحياة أطول وأكثر صحة، ناهيك عن دوره في تحسين عمل الجهاز الهضمي، وإذابة حصى الكلى والمرارة] وربما يكون أيضاً وسيلة للإقلاع عن التدخين خاصة عند تناوله إثر صيام يوم بأكمله] كما بينت الصحيفة، ثامناً، أن سمك السلمون يعد أحد المصادر الرئيسية للأحماض الدهنية أو الأوميغا 3 والمعادن والفيتامينات] وتشير الدراسات إلى أن الأوميغا 3 تقلل من الإصابة بأمراض القلب وتساعد على بناء كتلة العضلات خاصة لدى الكبار في السن] وفي الختام، أشادت الصحيفة، تاسعاً، بأهمية تناول الكرب الأجعد الغني بحمض ألفا ليبويك المضاد للأكسدة، الذي يساعد الجسم على تحويل الجلوكوز إلى طاقة ويساعد على التحكم في مستويات السكر في الدم، ويقلل من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية] الصحيفة: الكونفيدنسيال الكاتب: أدريان لوبيز بيريز المصدر:

http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2017-06-27/alimentos-que-debes-comer-despues-de-los-cuarenta-anos_1403662