

توصیه‌هایی برای سلامتی پس از ۴۰ سالگی

رعایت برخی نکات پس از ۴۰ سالگی می‌تواند در روند سلامتی شما موثر باشد. میان‌سال‌های زمانی مناسب است تا شما به ارزیابی این مساله بپردازید که چه چیزهایی در بدن شما خوب پیش می‌رود و یا برعکس. در این گزارش قصد داریم تا برخی از نکات مفید در این خصوص را یادآوری کنیم:

صبحانه منبع انرژی است

اگر علاقه زیادی به خوردن صبحانه ندارید؛ با این عادت ناسالم خداحافظی کنید. زمان‌بندی وعده‌های غذایی برای روند متابولیسم مهم است. بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید، تأمین انرژی بدن با خوردن صبحانه است. این کار باعث می‌شود تا در طول روز تمرکز بیشتری داشته و هوشیارتر باشید. توصیه می‌شود تا صبحانه را به تأخیر نیندازید.

وعده‌های غذایی زیاد

برای حفظ انرژی بدن و استفاده بهینه از آن باید در طول روز به شکلی مداوم غذا بخورید. کارشناسان پیشنهاد می‌کنند هر ۴ الی ۶ ساعت پس از صبحانه غذا بخورید. این کار می‌تواند به چربی‌سوزی کمک کند. همچنین باید میان‌وعده‌هایی که مصرف می‌کنید، سالم باشند؛ سیب و یا سالاد گزینه خوبی است. بهتر است وعده شام را زود بخورید؛ چرا که تأخیر در آن سبب می‌شود تا چربی‌سوزی در شب با فراسیدن زمان خواب به تأخیر بیفتد.

پروتئین و آنتی‌اکسیدان

مواد مغذی برای حفظ توده عضلانی و ساخت آن با افزایش سن ضروری هستند؛ همچنانکه برای تحریک روند چربی‌سوزی ضروری به نظر می‌رسند. برای اطمینان از استحکام توده عضلانی، اطمینان از داشتن ۲۰ تا ۳۰ گرم پروتئین در هر وعده غذایی بسیار مهم است. آنتی‌اکسیدان به منظور پیشگیری و مقابله با مشکلاتی که ممکن است ایجاد شود مانند آسیب‌های پوستی یا حتی برخی از انواع سرطان مهم هستند. با مصرف مواد غذایی مانند میوه‌ها، سبزیجات، آجیل، لوبیا میزان مناسبی از پروتئین را دریافت کنید.

کافئین

زمان آن رسیده است تا مصرف محرک‌ها را کاهش دهید. یک فنجان در روز کافی است. کافئین بیش از حد ممکن است سبب بی‌خوابی و هیجان شود؛ زمانی که به‌عنوان یک راه‌حل سریع برای کاهش انرژی به‌جای استفاده از غذای کامل مصرف می‌شود، در واقع سبب می‌شود تا بدن از فرصت سوختگیری مناسب به شکل صحیح محروم شود.

فیبر

از فواید فیبرها برای سلامتی می‌توان به کاهش کلسترول و قند خون و کمک به عملکرد منظم روده‌ها و جلوگیری از یبوست اشاره کرد. بیش از ۳۰ گرم در روز فیبر بخورید. این ماده در سیب‌ها و غلات کامل یافت می‌شود. با داشتن یک رژیم غذایی سرشار از فیبر سعی کنید تا مایعات به میزان هشت فنجان در روز بنوشید و به غذاهایی که شامل کالری زیادی هستند، در صورت اضافه وزن توجه کنید.

ایمنی قلب

هر چه سریعتر به سلامتی قلب خود اولویت دهید، بهتر خواهد بود، چرا که پیشگیری، موثرترین کاری است که می‌توانید آن را انجام دهید. روی غذاهای سرشار از فیبر با کلسترول پایین متمرکز شوید تا قلب شما سالم بماند. به‌دنبال روغن‌ها و چربی‌های سالم بگردید و از گوشت‌های فرآوری شده خودداری کنید. تمرین‌های قلبی و قدرتی می‌تواند به کاهش خطرات کمک کند.

توجه به «چشم»

وقتی به چهل سالگی می‌رسیم، چشمان ما توانایی تمرکز نزدیک را از دست می‌دهند. پس از مدت‌ها تمرکز روی صفحه‌های دیجیتال، ممکن است احساس خستگی و سردرد داشته باشیم. ممکن است به عینک مطالعه یا لنزهای تماسی چند ثانیه‌ای نیاز داشته باشید. شما باید از چشمان خود در برابر آفتاب محافظت کنید، زیرا اشعه ماوراءبنفش ممکن است به چشم شما آسیب برساند؛ همیشه مطمئن شوید که مرتباً به چشمان خود استراحت می‌دهید، خصوصاً اگر به‌دلیل نشستن طولانی در مقابل صفحه رایانه از «خستگی چشم دیجیتال» رنج می‌برید.

کنترل استرس

ناراحتی و فشارهای کوچکی که هر روز متحمل می‌شویم، می‌تواند منجر به استرس آزاد دهنده قلب شود. هر روز صبح به مدت ۱۰ دقیقه آرامش و مدیتیشن می‌تواند به شما کمک کند تا بهتر با آنچه در پیش روی شما قرار دارد، روبه‌رو شوید. مطالعات صورت گرفته، فواید یوگا را در مورد ضربان قلب، فشارخون و سلامت روان تأیید کرده‌اند. تمرینات آرامش بخشی مانند یوگا و مدیتیشن سبب تخلیه بدن از انرژی‌های منفی شده و فشارها و تنش‌ها را از بین می‌برد.

خواب کافی

هر شب به اندازه کافی بخوابید. شما به هفت تا هشت ساعت خواب نیاز دارید. خواب به بهبود حافظه و خلق و خو کمک کرده؛ همچنانکه به رهایی از تنش، نگرانی و احساسات منفی کمک می‌کند. خواب برای تقویت ایمنی بدن و کاهش التهابات در راستای سلامت بدن کمک می‌کند اما کمبود خواب می‌تواند روند متابولیسم را کند کرده و منجر به مختل کردن ساعت داخلی بدن شود، این مساله بر تعادل هورمونی و چربی‌سوزی تأثیر می‌گذارد.

ورزش

نیازی به کنار گذاشتن تمرینات مورد علاقه خود نیست اما شما باید در این سن، آن را تنظیم کنید. شما نیازی ندارید تا ساعت‌های طولانی ورزش کنید. پنج روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه در روز «راه رفتن سریع» را امتحان کنید. کارشناسان می‌گویند ۷۵ دقیقه ورزش در هفته کافی است. فواید ورزش بسیار است، زیرا تمرینات قدرتی و مقاومتی به تقویت و تقویت توده عضلانی، حفظ استخوان‌ها و افزایش تراکم استخوان کمک می‌کنند. شنا؛ در عضلات و مفاصل را تسکین می‌دهد و تمرینات انعطاف‌پذیری، احتمال شکستگی، پارگی و کشیدگی عضلات را کاهش می‌دهد. پس آن ورزشی را که برای شما مفید است، انتخاب کنید و از آن لذت ببرید.

خانواده «توت» سرشار از آنتی‌اکسیدان

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

خانواده «توت» یکی از سالم‌ترین میوه‌هایی است که می‌توانید مصرف کنید. این گروه از میوه‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان برای کمک به کنترل رادیکال‌های آزاد در بدن هستند. رادیکال‌های آزاد در بدن همه‌ما فعالیت دارند و برای کمک به دفاع در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها، وجود مقادیر کمی از آنها مهم است. با این حال آنتی‌اکسیدان می‌تواند از آسیب‌های سلولی ناشی از فعالیت رادیکال‌های آزاد و کاهش استرس اکسیداتیو در بدن جلوگیری کند. در ادامه با خواص این گروه از میوه‌ها آشنا می‌شوید:



مبارزه با التهاب

اینطور ثابت شده که آنتی‌اکسیدان موجود در توت‌ها، به مبارزه با التهاب کمک می‌کند. التهاب در پاسخ به عفونت در بدن ایجاد می‌شود. علاوه بر این، شیوه زندگی مدرن به علت افزایش استرس، فعالیت بدنی نامناسب و انتخاب غذاهای ناسالم اغلب منجر به التهاب بیش از حد و پایدار می‌شود. مصرف انواع خانواده توت و حتی آمیوه‌های تهیه شده از آنها، به کنترل التهاب در بدن کمک می‌کند.



کاهش سطح کلسترول

این نکته ثابت شده که مصرف تمشک‌سیاه و توت‌فرنگی به کاهش میزان کلسترول در افراد چاق و افراد مبتلا به سندرم متابولیک کمک می‌کند. علاوه بر این مصرف انواع توت به جلوگیری از اکسید شدن کلسترول کمک کرده و شانس ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.



بهبود قند خون

مصرف توت‌ها به بهبود قند خون و تنظیم سطح انسولین، بعد از دریافت غذاهای با کربوهیدرات بالا کمک می‌کند. مصرف منظم این میوه‌ها منجر به کاهش خطر ابتلا به مقاومت به انسولین می‌شود.



سرشار از فیبر

توت‌ها منبع خوبی از فیبر از جمله فیبر محلول است. مطالعات نشان داده که فیبر محلول شمارا برای مدت طولانی سیر نگه می‌دارد ضمن اینکه مصرف کالری را نیز محدود و مدیریت وزن را آسان می‌کند.



منابع غنی از مواد مغذی

توت‌ها سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف از جمله ویتامین C، منگنز، مس، و فولات هستند. مصرف یک فنجان توت‌فرنگی، نیاز کامل شما به ویتامین C در طول روز را برطرف می‌کند. میزان ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در توت‌ها تقریباً مشابه هم است.



یادداشت

نکاتی در مورد کاهش قند خون

نرگس جوزدانی

متخصص تغذیه



مصرف برخی از دانه‌های مفید برای درمان بیشتر بیماری‌ها به خصوص کاهش قند خون موثر است. افراد باید نوشیدنی‌های مفید مانند تخم شربتی، خاکشیر و... را جایگزین نوشابه و مایعات مضر کنند. مصرف هر قاشق غذاخوری تخم شربتی می‌تواند نیاز بدن به منیزیم را برآورده کند، چرا که منیزیم یکی از مواد معدنی موثر در ساختار و متابولیسم بدن، ساختار استخوان‌ها، پیشگیری از خستگی و... است. تخم شربتی می‌تواند ۱۵ درصد کلسیم بدن را تأمین کند، اما این به موضوع به معنای آن نیست که به‌صورت کامل جایگزین لبنیات شود، بلکه کفایت جذب از منابع مختلف، متفاوت بوده و دریافت کلسیم از منابع لبنیاتی از همه منابع مهمتر است. تخم شربتی دارای ۱۰ درصد آهن است، آهن ظرفیتی موجود در تخم شربتی با عنوان آهن گیاهی حتی برای تأمین آهن بدن کافی نبوده و نمی‌تواند منبعی برای آهن در نظر گرفته شود. تخم شربتی می‌تواند به‌عنوان دانه‌ای با خواص فراوان در نظر گرفته شود و برای دستیابی به آهن، منیزیم و کلسیم آن باید حتماً دانه‌ها را جوید؛ در غیر اینصورت خواص آن جذب بدن نخواهد شد. تخم شربتی دارای فیبر محلول پکتین بوده که این ماده به‌شدت خوب است و هر یک قاشق غذاخوری آن تقریباً ۷ گرم پکتین دارد و باعث بهبود پروبیوتیک‌ها در داخل دستگاه گوارش در روده بزرگ می‌شود که در جذب بسیاری از ریزمغذی‌ها مهم است. تخم شربتی باعث احساس سیری می‌شود، مطالعه روی افراد مبتلا به دیابت نوع دو نشان می‌دهد اگر این افراد به مدت یکماه بعد از هر وعده غذایی یک قاشق غذاخوری از تخم شربتی را با آب مصرف کنند دچار کاهش قندخون می‌شوند. طبق یک مطالعه دیگر، پکتین موجود در تخم شربتی بعد از مصرف غذا باعث کاهش ۸ درصدی جذب کلسترول از طریق روده‌ها می‌شود که بسیار خوب است به شرط اینکه افراد مورد رژیم غذایی را رعایت کنند. همچنین تخم شربتی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، پیشگیری از عملکرد اکسیدان‌ها در بدن و پیشگیری از تخریب سلول‌های بدن نقش دارد و امگا۳ گیاهی موجود در آن هم برای درمان بیماری‌ها مفید است، اما کفایت جذب امگا۳ در بدن را نمی‌کند. اگر فردی هیچ منبعی از امگا۳ و منابع دریایی را مصرف نکند و تنها تخم شربتی را بجود تا حدودی می‌تواند امگا۳ بدن خود را تأمین کند. زیاده‌روی در مصرف تخم شربتی به‌علت اینکه حاوی مقدار زیادی فیبر است، می‌تواند باعث ایجاد نفخ شدید در معده فرد شود و ویتامین K موجود در آن با داروهای رقیق‌کننده خون تداخل دارد بنابراین افراد مصرف‌کننده این داروها باید در مصرف تخم شربتی میزان تعادل را رعایت کنند.

«ساردین» از بروز دیابت پیشگیری می‌کند

مطالعات نشان می‌دهد مصرف ماهی‌های چرب از جمله ماهی ساردین، از بروز دیابت نوع ۲ نیز پیشگیری می‌کند. این مطالعه با بررسی ۱۵۲ بیمار بالای ۶۵ سال نشان می‌دهد مصرف حداقل ۲۰۰ گرم ماهی در هفته به تمام افراد، به‌ویژه افرادی که در معرض بیماری دیابت قرار دارند، توصیه شده است. بدن ما به‌صورت طبیعی مقداری قند را ذخیره کرده و به‌منظور تأمین انرژی لازم برای فعالیت‌های روزانه، جذب قند از رژیم غذایی نیز ضروری است. زمانی که میزان قندخون از مقدار مشخصی تجاوز می‌کند، منجر به بروز علائم موسوم به قندخون می‌شود. وعده‌های غذایی کوچکتر، تمرین فیزیکی و سبک زندگی سالم برای مدیریت دیابت ضروری است.

رژیم مدیترانه‌ای و کاهش زوال عقل

مطالعه جدید نشان می‌دهد رژیم غذایی مدیترانه‌ای ملو از میوه، سبزیجات، روغن زیتون و ماهی، از مغز در مقابل تشکیل پلاک و ایجاد چین‌خوردگی محافظت می‌کند. «توماسو بالارینی» می‌گوید: «این نتایج به مجموعه شواهدی اشاره دارد که عادات غذایی را با سلامت مغز و عملکرد شناختی در سنین بالا مرتبط می‌کند. به گفته وی، رژیم غذایی شبه مدیترانه‌ای ممکن است مانع از نابودی مغز شود و خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد.» محققان اطلاعات بیش از ۵۰۰ نفر را جمع‌آوری کردند. شرکت‌کنندگان رژیم‌های غذایی خود را گزارش کردند. محققان دریافتند هرچه درصد افراد از مقیاس در نظر گرفته شده برای رژیم مدیترانه‌ای پایین‌تر بود، سن مغز یکسال بیشتر بود.

شبه آنفلوآنزای ناشیانه حمله قلبی خاموش

حمله قلبی خاموش، یا حمله قلبی فاقد علائم شایع، ۴۵ درصد از حملات قلبی را تشکیل می‌دهد و مردان بیش از زنان دچار این نوع حمله قلبی می‌شوند. «جرم منت»، می‌گوید: «گاهی اوقات، درد قفسه‌سینه وجود دارد، اما حس حالت تهوع به‌قدری غالب است که افراد ممکن است علائم را با آنفلوآنزای اشتباه بگیرند. به گفته محققان، بروز علائم شبه آنفلوآنزای همیشه نگران‌کننده و نشانه حمله قلبی نیست، اما اگر چاق، کم‌تحرك، دارای فشارخون بالا و سابقه خانوادگی بیماری قلبی هستید، باید علائم خود را جدی بگیرید. محققان توصیه می‌کنند اگر چندین هفته علائم مبهمی شبیه آنفلوآنزای داشتید حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

شماره ۱۰۱۰

جدول کلمات متقاطع

عمودی

Crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns. The grid contains black squares and empty white squares for letters.

حل جدول ۱۰۰۹

Solution to the crossword puzzle. The grid is filled with letters corresponding to the clues.

جدول سودوکو

5x5 grid of numbers for a Sudoku puzzle. The grid contains numbers 1 through 5 in some cells, and empty cells.

5x5 grid of numbers for a second Sudoku puzzle. The grid contains numbers 1 through 5 in some cells, and empty cells.