عشرون نصيحة غذائية لعمر الـ40

رَدّ ِدن بثبات: "ليس المهم أن نعيش، بل أن نعيش جيّ ِداً" وستعش جيّ ِداً! ورَدّ ِدن: "الريجيم ذكاء" وسلتمس مدى ذكائكنّ في اتباع سلوكيات غذائية تجعلكنّ شكلاً ومضموناً، رائعات.. فالحياة هكذا والإنجازات العظيمة تحتاج إلى وقت ومثابرة وإصرار، إلى قرار وترداد كما الببغاء، بلا ملل ولا وهن: استطيع واستطيع وساستطيع!

الريجيم معركة، الريجيم ذكاء، والمعركة، معركة الريجيم، في حاجة لتفزن بها إلى كثير من الذكاء في التعامل مع تفاصيل الحمية.. فماذا في النصائح الممهدة للفوز؟

لأنّنا حين نتبع نظاماً غذائياً صحّياً يُصبح مزاجنا أفضل وصحّتنا أفضل ووزننا أفضل وحركتنا أفضل وعيشنا، كلّ عيشنا أفضل، سنظل نبحث (بالسراج) عمّا يلزم لنكسب وزناً مثالياً. لماذا كلّ هذا الإصرار؟ لأنّنا سنكتشف شيئاً فشيئاً ونحن نُراكم سني العمر أنّ النظام الغذائي الجيّ ِد يُسهل حياتنا ويُخفف عنّا أعباء العمر.

امرأة أنت ِ؟

ستكتشفين وحدك، مع مضي العمر، أنّ الغذاء الصحّي ساعدك على تنظيم دورتك الشهرية وزيادة خصوبتك وفي مكافحة إجهادك وجعل الرضاعة أفضل، وتخفيف أعراض انقطاع الطمثث.

رجلٌ أنت؟

ستكتشف أنّ اتباعك نظاماً غذائياً صحّياً خفف عنك توتر اللحظات الصعبة، وجعلك تتجاوز مطبات العمر بإيجابية أكثر وبقلق أقل وبلا أمراض مزمنة تتمدد في أجسام البشر، في هذا العالم المشحون بالتواتر، مثل الفطر.

لهذا كلّه سنسأل: ماذا عن النصائح الغذائية الصحّية لمن بلغوا سن الأربعين؟

الأربعون ربيع آخر، هذا إذا تصرّفنا بذكاء، وتحايلنا على تفاصيل سلبية كثيرة في حياتنا. فماذا في النصائح الغذائية المثلى لعبورنا السليم إلى سن الأربعين؟

في كلّ حال، مع دنونا من سن الأربعين (أو تجاوز هذه السن)، يُصبح فقدان الوزن أكثر صعوبة، لأنّ عملية الأيض تُصبح أكثر بطئاً، ناهيكم عن أنّنا نصبح في هذه السن أكثر انشغالاً وأقل إقبالاً على الرياضة والحركة، ما يؤثر سلباً في نظام إنقاص الوزن.

والحل؟ ماذا علينا أن نفعل؟ ماذا يُمكننا أن نفعل؟

يُحكى عن عشرين نصيحة أساسية يُفترض حفظها غيباً مع بلوغ سن الأربعين:

1- يفترض تناول الطعام ببطء وأخذ نفس عميق خلال تناول الطعام من أجل الحصول على مزيد من الأوكسجين، ما يُساعد الجسم على إتمام عملية الهضم والاستفادة من المواد المغذية في شكل أفضل. تناول الطعام على مهل يؤدي إلى تحسين عملية الأيض.

2- فلنختر الأطعمة التي تعمل على تحسين مستوى هرموني التستوستيرون والأستروجين المسؤولين عن صحّة العظام والعضلات وإنتاج الحيوانات المنوية ونمو الشعر. ولعلّ إبقاء هذين الهرمونين في مستوياتهما الطبيعية يقلل من تسارع عوامل التقدم في العمر. ويمكن من أجل تحسين قصور الغدد التناسلية في هذا العمر تناول التونة والأطعمة الغنية بفيتامين (د)، مثل: الحليب وصفار البيض والروبيان والكبد ولحم البقر والفراولة وبذور اليقطين.

وتُنصح النساء تحديداً بتناول الأطعمة التي تعزز هرمون الأستروجين وتشمل التفاح والشمندر والكرز والحمص والجزر والكرفس والخيار.

3- فلنبذل مجهوداً مضاعفاً من أجل مقاومة عوامل العمر والريجيم الغذائي بند أوّل، فكلّنا نعلم أنّنا في هذا العمر نخسر من كثافة العظام والعضلات، لذا علينا اختيار الغذاء الملائم والقيام بالتمارين الرياضية التي تساعد الجسم على حرق الدهون ومنع الإصابة بمرض السكر.

4- صحيح أنّه يفترض بنا في هذا العمر أن نحسّن خياراتنا الغذائية والتدقيق كثيراً في طبيعة ما نأكل وما لا نأكل؛ لكن حتى أكثر أخصائيي التغذية تشدداً ينصحون بوجوب أن نترك لأنفسنا هامش 10 – 15 في المئة نأكل فيه ما نشاء حتى ولو كان غير صحّي، لأنّنا إذا لم نستمتع بريجيمنا الغذائي، لن نتمكّن من المتابعة والمثابرة.

5- يمنع في هذا العمر اعتماد أنظمة غذائية منخفضة الكربوهيدرات أو قليلة الدسم. التوازن الغذائي مع دنونا من سن الأربعين يُصبح ضرورياً. ولنتذكّر دائماً أنّ الدهون الجيّدة مفيدة جداً وتغذي الجسم، في حين أنّ الوجبات الغذائية قليلة الدهون تخفض إنتاج هورمون التستوستيرون.

6- فلنضمن كلّ وجباتنا البروتينات، وبالتالي إذا كانت النشويات ضرورية في قمع الجوع، فإنّ البروتين ضروري من أجل الحفاظ على الكتلة العضلية التي تتدهور تدريجياً خلال تقدمنا في العمر.

7- فلنصمم في هذا العمر على تحقيق شيء واحد في وقت واحد، بمعنى أن نجري التغيير التدريجي الملائم لا أن ننسف كلّ عاداتنا في آن واحد بهدف تحقيق المستحيل. فلنختر تمارين اللياقة البدنية المناسبة ولنختر النظام الغذائي المناسب ولنتطور على أن نطور سلوكياتنا، كما أسلفنا، تدريجياً لا دفعة واحدة.

8- فلننتبه جدّاً من (اليويو)، أي من ارتفاع الوزن ثمّ انخفاضه ثمّ ارتفاعه من جديد، لذا يفترض بنا أن نثابر في نظامنا الغذائي مركزين على الهدف والتذكر دائماً أنّ الأيض ينخفض في هذا العمر، لذا علينا أن ننتظر أكثر في سبيل تحقيق الهدف.

9- معظمنا ننشد المثالية؛ لكن فلنتذكر دائماً أنّ المثالية قد تجعلنا نقع غالباً في الخطأ، بمعنى أنّنا قد نعد أنفسنا بألّا نأكل بعد اليوم الوجبات السريعة وأن نمتنع طوال شهر كامل عن تناول الخبز؛ لكن ما إن تمضي أيام عدّة حتى نسقط في التجربة وننكث بوعدنا ما يؤثر في قرارنا في متابعة الريجيم، فلنأخذ إذن قرارات واقعية ذكية ناضجة.

10- المشي في هذا العمر رائع. المشي في الهواء الطلق رياضة لا تحتاج إلّا إلى قدمين وقرار، ولعلّ قرارنا بأن نمشي من الآن وصاعداً يحافظ على لياقتنا فترة أطول ويدعم قرار الريجيم ويُسهله.

11- يُصبح لزاماً في هذا العمر التعامل مع الإجهاد في العمل بذكاء أكثر. ولنتذكر أنّ القلق والإجهاد يسببان زيادة الوزن بسبب هرمون الإجهاد الكورتيزول وهذا الهرمون يزيد مستويات الأنسولين ويعزز الشعور بالجوع والشهية على الأطعمة الدهنية.

12- الاعتناء بالكبد يصبح ضرورياً أكثر ويبدأ هذا بالإقلاع عن شرب العصائر الغريبة والمشروبات الغازية ذات السعرات الحرارية غير الغذائية والتي يخزنها الجسم على شكل دهون. شرب السعرات الحرارية هو إذن واحد من أسوأ الأشياء النى نقترفها في حقّ أنفسنا.

13- تخفيض السكر المكرر من أنظمتنا الغذائية أصبح الآن، في هذا العمر، ملحاً. ولعلّ! الاستهلاك الزائد للسكر المكرر هو السبب الرئيسي في زيادة الإصابة بمتلازمة الأيض وبداء السكري من النوع الثاني، والسمنة.

14- فلنشرب المياه قبيل تناول وجبات الطعام، وفي هذا الإطار دلّت الأبحاث على أنّ الأشخاص الذين شربوا المياه قبل تناول الغذاء خفضوا الكميات التي استهلكوها وفقدوا وزناً أكبر من أولئك الذين لم يشربوا المياه.

15- الشاي الأخضر ممتاز بالفعل لا بمجرد القول وله فوائد صحّية جمة وقد ثبت أنّه يزيد من نسبة الأيض وحرق السعرات الحرارية. اشربوه يومياً من أجل التحكم أكثر في الوزن.

16- ثبت أنّ زيت جوز الهند يسهم في الحد من الجوع وفي حرق الدهون وتحسين عملية الهضم كونه يحتوي على الدهون الثلاثية المشبعة الفريدة التي أكدت الأبحاث تأثيراتها الإيجابية. ويقال إنّ لهذا الزيت تأثيراً مضاداً للشيخوخة.

17- تناول الطعام بين الوجبات الرئيسية سبب آخر لفشل النظام الغذائي المعتمد، لهذا يفترض استخدام فرشاة الأسنان بعيد الانتهاء من كلّ وجبة طعام، خصوصاً إذا شعرنا بأنّنا لا نزال نشعر

بالجوع، لأنّ طعم معجون الأسنان يخفض الرغبة في تناول الطعام.

18- زيادة تناول الألياف تحافظ على جهاز هضمي صحّي. فلنستبدل إذن الخبز الكامل بالخبز الأبيض، لأنّ الخبز الكامل يحتوي على نسبة عالية من الألياف الغنية بالمواد المضادة للأكسدة. وقد تبيّن أنّ اتباع نظام غذائي غني بالحبوب الكاملة يسهم في الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب وداء السكري من النوع الثاني وبعض أنواع السرطان.

19- جلّ مَن بلغوا سن الأربعين يحبّون عادة تناول القهوة وهذا رائع ومفيد. وتأكيداً على هذا، تلفن الدراسات إلى وجوب تناول فنجان من القهوة السوداء صباح كلّ يوم وهي تعمل على تحفيز فقدان الوزن الزائد، لأنّها تحتوي على مادة الكافيين التي تقمع الجوع وتعزز عملية الأيض.

20- الحصول على قسط كافٍ من النوم يومياً بات أمراً ضرورياً أيضاً، وللحصول على هذا الوقت النوعي أبعدوا عنكم الخليوي وأطفئوا جهاز الكمبيوتر وأغلقوا الستائر. وتذكّروا أنّ النوم ضروري لفقدان الوزن، وهو يمنح الطاقة اللازمة من أجل حرق مزيد من السعرات الحرارية في اليوم التالي.

هناك الكثير كي نقوم به ونحن نعبر مرحلة الحياة الثانية، إلى عمر النضج، إلى ربيع سن الأربعين، ولعلّ ما يفترض أن نتذكره أنّ العمر في كلّ حقبه ومراحله جميل وما نبنيه في الصغر نكسبه في الكبر (أو ندفع ثمنه).. وها نحن اليوم نعيش ما جنيناه في العشرين والثلاثين وما نزرعه اليوم سنلاقيه في الستين والسبعين.. فلنعش في صحّة جيّدة في الأربعين ولنبنِ بنظامنا الغذائي الذكي إلى سنين كثيرة مقبلة.