

## هل تجاوزت الخمسين؟.. عليك آلا تقترب من هذه الأغذية



يتجذب خبراء التغذية تقديم نصيحة في منع تناول أي نوع من الأغذية، وهذا يعني أنه من المقبول تناول جميع أنواع الأطعمة باعتدال، وينصحون بتناول التحلية من وقت لآخر، إلا أن بعض الأطعمة تستحق مكاناً في قائمة «أسوأ الأطعمة لصحتك» وخاصةً إذا كنت قد تجاوزت الخمسين من العمر.

### المعجنات

يميل معظم الأشخاص إلى تناول المعجنات على وجبة الفطور، ويمكن أن تحتوي المعجنات المحمصة النموذجية على 180 سعرة حرارية أو أكثر وكميات كبيرة من السكريات المضافة، كما أنها لا تحتوي على الكثير من البروتينات أو الألياف، لذلك يُفضل استبدالها بقطعة من الجبن والبيض وخبز الحبوب الكاملة.

### اللحوم المصنعة

يُفضل تجنّب تناول اللحوم المصنعة كالمرتديلا لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والمواد غير الصحيّة والملح، ويُفضل استبدالها بصدور الدجاج الطرية.

## الشوكولا البيضاء

تتكوّن الشوكولا البيضاء من الخضار والدهون والسكر لذلك تعتبر غير مفيدة بالمقارنة مع الشوكولا الداكنة التي تحتوي على مضادات الأكسدة وتقلل من الالتهابات وتساعد في حماية خلايا الجسم من التلف، ولكن ينصح بأن لا تتجاوز الكمية اليومية منها 5,1 أو نص.

## قطع البروتين

يحتاج الجسم من دون أدنى شك بعد سن الخمسين من العمر إلى البروتينات، ولكن ليس إلى قطع البروتين التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر المضاف وما يزيد عن 200 سعرة حرارية حتى بعد ممارسة التمارين الرياضية، ويجب استبدالها بمصادر البروتين الطبيعية.

## المخللات

تحتوي المخللات على كميات كبيرة من الملح، وتساهم في حبس السوائل داخل الجسم ممّا يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وتوصي جمعية القلب الأمريكية بألا تزيد كمية الصوديوم اليومية عن 1500 ملليغرام للحفاظ على مستوى سليم من ضغط الدم.