

خاص بالإناث بعد الأربعين.. لمكافحة التعب المزمن



ذكر تقرير طبي لمجموعة من الباحثين في جامعة (كمبريدج) البريطانية أنَّ غالبية الإناث في العقد الرابع من العمر، تشكو من التعب المزمن والخمول وسوء المزاج، نتيجة دخولهنَّ المرحلة السابقة لانقطاع الطمث أو الإياس. وبالطبع، تتطلب هذه العوارض المنغصّة، القيام ببعض التعديلات على نمط المعيشة وأسلوب الغذاء للمواجهة، وتتمثل في النقاط الآتية:

1- المكملّات الغذائية:

صحيح أنَّ المكملّ الغذائي الحاوي المعادن والفيتامينات الهامّة (أ وب وج/ سي وهـ/ إي) وحمض الفوليك والـ(كالسيوم) والحديد والـ(ماغنسيوم) والزنك، يُنشّط الذاكرة ويزيد التركيز والانتباه على المدى القصير، في حال تعاطيه من قبل الإناث والذكور البالغين الخامسة والستين من أعمارهم؛ لكنَّ فوائده لا تقتصر على هذه الفئة العمرية، بل هو يُعزّز النشاط ويساعد الجسم في القيام بوظائفه اليومية ويُحسّن المناعة، للإناث في الأربعين فما فوق أيضاً.

بدوره، يفيد مكملّ الـ(ميلاتونين)، والأخير هرمون مُسمّى أيضاً بـ(هرمون النوم)، ويتمّ إفرازه في الظلام بواسطة الغدة الصنوبرية الموجودة في المخ. وتشمل فوائد هذا المكمل الغذائي:

- إعادة ضبط الساعة البيولوجية للشاكين من اضطرابات النوم.

- المساعدة على النوم بعمق وبشكل متواصل.

- تقليل نسبة الـ(كوليسترول) في الدم بالنسبة لمن يعانون من ارتفاع معدله وأمراض القلب الوعائية.

- تخليص الجسم من المواد الضارة المتراكمة فيه، ما يُجدِّد بالتالي الخلايا وأنسجة الجسم ويُبثِّ الحيوية فيه.

2- زيادة هرموني الـ(إستروجين) والـ(بروجيستيرون):

تساعد إعادة مستويات هرمون الـ(إستروجين) الذي يقلُّ بعد انقطاع الطمث إلى سابقها، في التقليل من العوارض التي تعاني منها الإناث خلال هذه الفترة، وذلك من خلال الهرمونات البديلة من هرموني الـ(إستروجين) والـ(بروجيستيرون)، أو بالاكْتفاء بالـ(إستروجين) البديل حصراً حسب الحالة. تحسُّن الهرمونات البديلة حال المزاج وتزيد نسبة الـ(كولاجين) بالجلد وتقلل ظهور التجاعيد، كما تجدد حيوية الجسم.

3- تجنُّب الأطعمة المعالجة بالنترات:

تشمل مصادر النترات الرئيسة في طعامنا، اللحوم المحفوظة والمعلبة والمعالجة (السجق والبرغر واللانшон والبيروني)، علماً بأنَّ النترات تساهم في تكوين مركبات الـ(نيتروزامين) السامة. والأخيرة تزيد احتمالية الإصابة بالأنواع المختلفة من السرطان، بالإضافة إلى أنَّها مواد بيئية مؤكسدة تضعف حيوية الجسم، وتصيبه بالخمول والإعياء.

4- إضافة التوابل إلى الطعام:

توصِّل باحثون في دراسة أجريت بجامعة (تكساس) بأميركا إلى أنَّ مادة الـ(كابيسين) الكيميائية المتوفرة في الفلفل الأحمر، ومادة الـ(أليسِن) في الثوم، والـ(كروكومين) التي تُكسب الكركم لونه الأصفر، تساعد بكليتها في تحسين الصحَّة وتجديد النشاط، لدورها في خفض نسبة الـ(كوليسترول) الضار في الدم وضغط الدم وتحفيز الجسم على إنتاج الـ(بروتين) الذي يُحارب تلف الجذور الحرَّة في المخ، بجانب رفع مناعة الجسم.

5- المواظبة على ممارسة نشاط بدني:

وفق دراسة أُجريت في جامعة (لندن) على عيَّنة من الجنسين بأعمار تُراوح بين 39 و63 سنة، وجد أنَّ الأشخاص النشيطين كانوا أقلَّ عرضة للقصور البدني بعد مرور تسع سنوات على الدراسة. كما ذكرت الدراسة أنَّ ممارسة حركات الـ(إيروبيكس) بانتظام، كانوا أقلَّ عرضة للإصابة بأمراض القلب والسرطان والسمنة والسكري والمفاصل، في السنوات التسع اللاحقة للدراسة. وخلصت الأخيرة إلى أنَّ ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام فعَّالة فيجعل الذكور والإناث في منتصف العمر يؤدُّون وظائفهم البدنية بحيويَّة.

6- تناول الطعام الصحي:

في دراسة أُجريت على 600 رجل وامرأة من سكّان مدينة (أوكيناوا) جنوب اليابان، والمعروفة بأنّ أهلها هم من الأصحاء على مستوى العالم، إذ تقلّ في صفوفهم نسبة المصابين بأزمات القلب بنحو 80% مقارنة بالولايات المتحدة، وكذلك نسبة المصابين بالسرطان بنحو 75% بالمقارنة بغيرها من المدن، بما في ذلك سرطان الثدي والمبيض لدى الإناث وسرطان البروستات لدى الذكور.

في الدراسة، أرجع الباحثون السبب المسؤول عن تمتع سكّان هذه المدينة بالصحة والحيوية والنشاط إلى اتباعهم نظاماً غذائياً قليل السعرات الحرارية، وغنياً بالـ(كربوهيدرات المعقدة) والأطعمة النباتية، وفقيراً بالدهون.

يدعو نظام سكّان أوكيناوا اليابانية الغذائي إلى:

- تناول سبع حصص من الحبوب يومياً، في شكل خبز وأرز معدّين من القمح الكامل، بالإضافة إلى سبع حصص من الخضراوات يومياً، ولاسيما الخضراوات ذات اللون الداكن لاحتوائها على نسبة عالية من الـ(كالسيوم)، وحصّتين أو ثلاث حصص من الفاكهة يومياً، وكمّيات متوسطة من التوفو وأنواع الصويا الأخرى.
- أكل ثلاث حصص أسبوعية من السمك الغني بالأحماض الدهنية (أوميغا3).
- شرب ليترين إلى ثلاثة لترات من الماء والسوائل يومياً، ولاسيما كوب من الماء المعدني بعد إضافة مقدار ضئيل من ملح البحر إليه، كلّ ساعتين.