از تغذیه سالم تا ورزش جسمی و ذهنی

۱۰ راز سلامت در سالمندی

دکتر علی ملائکه

نیمه دوم زندگی شما می‌تواند پربهره‌ترین دهه‌های زندگی شما باشد. در این دوره ممکن است اعتمادبه‌نفس بیشتری پیدا کنید. در این دوره خردمند و صبور می‌شوید. البته موهایتان خاکستری‌تر می‌شود و صورتتان چین‌وچروک پیدا می‌کند اما می‌توانید دوران سالمندی‌تان را حتی‌الامکان با بدن و ذهنی سالم بگذرانید. در ادامه به برخی رازهای سالمندی سالم برمبنای پژوهش‌های علمی می‌پردازیم.

۱. غذاهای فراوری‌نشده کامل بخورید

منظور ما رژیم غذایی معینی نیست، بلکه شیوه‌ای از غذا خوردن است. در این شیوه شما میوه، سبزی، غلات کامل، مغزهای خوراکی و لبنیات کم‌چربی بیشتری می‌خورید. در مقابل مقدار کمتری گوشت چرب، کره، قند، نمک و غذاهای بسته‌ای میل می‌کنید. بسیاری از بررسی‌ها نشان داده‌اند این رژیم غذایی می‌تواند به شما کمک کند عمر طولانی‌تری داشته باشید و بدنتان در مقابل بیماری قلبی، سرطان، بیماری پارکینسون و آلزایمر محافظت می‌شود. پژوهشگران معتقدند این شیوه غذا خوردن با تغییر دادن بخش‌هایی از کروموزوم‌ها (ماده ژنتیکی) شما که با بیماری‌های مربوط به سالمندی مرتبط هستند، تاثیر خود را می‌گذارد.

۲. پیاده‌روی کنید

هدفتان انجام ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در روز باشد. اگر انجام مداوم تمام این مدت برایتان مشکل است، آن را به دوره کوتاه‌تر تقسیم کنید. ورزش منظم، به‌خصوص اگر با شدت کافی انجام شود باعث می‌شود کمی احساس تنگی نفس کنید ولی سودمندی‌های بهداشتی زیادی دارد. این فعالیت جسمی سلول‌های مغزی را با رساندن خون و اکسیژن بیشتر سالم نگه می‌دارد. در واقع، پژوهش‌ها نشان می‌دهد ورزش هوازی ممکن است علائم بیماری آلزایمر را بهبود ببخشد یا به تاخیر بیندازد. پیاده‌روی همچنین این فواید را دارد:

- کنترل وزن بدنتان
- تقویت خلق‌وخویتان
- مستحکم نگه‌داشتن استخوان‌ها و عضلاتتان
- کمک به خوابیدن بهتر شما
- کاهش‌دهنده احتمال ابتلا به بیماری قلبی، دیابت نوع۲، فشارخون بالا و کلسترول بالا

۳. مرتبط با دیگران بمانید

تنهایی برای سلامت شما زیانبار است. اگر احساس تنهایی می‌کنید؛ چه تنها زندگی می‌کنید، چه با کسی دیگر، چه دوستی نداشته باشید و چه دوستان زیادی داشته باشید، با احتمال بیشتری ممکن است دچار زوال عقل و افسردگی شوید. سالمندانی که احساس تنهایی و انزوا می‌کنند مشکلات بیشتری در انجام کارهای روزمره مانند حمام کردن و بالا رفتن از پله‌ها دارند. این سالمندان نسبت به هم‌ردیفان کمتر تنهایشان زودتر فوت می‌کنند. پژوهشگران دریافته‌اند افراد دارای احساس تنهایی میزان بالاتری هورمون‌های استرس دارند که باعث التهاب یا تورم می‌شوند و با آرتروز و دیابت ارتباط دارند. نتایج یک بررسی دیگر نشان داد در افراد دچار تنهایی آنتی‌بادی‌های بیشتری بر ضدویروس‌های معین تبخال در خون وجود دارد که نشانه‌ای از استرس دستگاه ایمنی است. بنابراین دوستی‌هایتان را حفظ یا دوستان جدیدی پیدا کنید. نتایج بررسی دیگر در گروهی از سالمندان در دهه ۷ زندگی در طول یک دوره ۱ ساله نشان داد آنهایی که روابط اجتماعی ارضاکننده‌ای دارند نسبت به افرادی که منزوی‌تر هستند، از لحاظ ذهنی هوشیارتر باقی می‌مانند و زوال ذهنی مرتبط با سن کمتری را تجربه می‌کنند. توصیه می‌شود کارهای داوطلبانه انجام دهید یا به سادگی به فردی که به کمک شما نیاز دارد، کمک کنید. فقط ارتباط برقرار کنید.

۴. به غذایتان فیبر اضافه کنید

شما می‌توانید به سادگی در هر وعده غذایی یا میان‌وعده تغذیه خودتان را سالم‌تر کنید. به جای نان سفید از نان تهیه‌شده از غلات کامل یا سبوس‌دار استفاده کنید. لوبیا چیتی را به سوپتان یا برش‌های سیب را به سالادتان بیفزایید. فیبرهای موجود در این مواد غذایی باعث احساس پری و سیر طولانی‌تر شما می‌شود. فیبرها همچنین میزان کلسترول خون شما و احتمال دچار شدنتان به بیماری قلبی، دیابت نوع۲ و سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهند.

فیبرهای خوراکی به پیشگیری از یبوست کمک می‌کنند که در سالمندان شایع‌تر است. مردان پس از ۵۰ سالگی باید روزانه ۵۰ گرم فیبر خوراکی و زنان بالای ۵۰ سال باید دست‌کم ۲۱ گرم فیبر خوراکی در روز مصرف کنند.

۵. سیگار کشیدن را ترک کنید

دخانیات شما را می‌کشد. دخانیات تقریبا به هر اندامی در بدن شما زیان می‌رساند. سیگار کشیدن، جویدن توتون و سایر فراورده‌های حاوی نیکوتین باعث بیماری قلبی، سرطان، بیماری ریوی و بیماری لثه می‌شود. هیچ‌گاه برای ترک سیگار دیر نیست. روند ترمیم بدن شما ۲۰ دقیقه پس از کشیدن آخرین سیگارتان شروع می‌شود. احتمال دچار شدن شما به حمله قلبی بلافاصله کاهش می‌یابد. در طول ۱ سال، خطر بیماری قلبی تا نصف کاهش می‌یابد. همچنین زندگی طولانی‌تری خواهید داشت. از پزشکتان برای ترک سیگار کمک بخواهید.

۶. تای‌چی را امتحان کنید

این ورزش ملایم چینی حرکات آهسته را با تنفس عمیق ترکیب می‌کند. تای‌چی مانند انجام دادن مراقبه هنگام حرکت کردن است. تای‌چی ممکن است به سالمندان در پیشگیری از افتادن کمک کند که یک علت اصلی جراحات در سالمندان است. این ورزش همچنین می‌تواند:

- استرس را تسکین دهد.
- تعادل را بهبود ببخشد.
- عضلات را تقویت کند.
- انعطاف‌پذیری را افزایش دهد.
- درد آرتروز را کاهش دهد.

۷. مکمل‌ها را انتخاب کنید

اغلب بهتر است مواد مغذی را از غذاها به دست بیاورید، نه از قرص. معمولا شما به مکمل‌های خاصی که برای سالمندان ساخته شده باشند، نیاز ندارید. بدن شما پس از ۵۰ سالگی به برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتر از قبل نیاز دارد، ازجمله:

- کلسیم برای محکم نگه‌داشتن استخوان‌ها
- ویتامین D. اغلب افراد می‌توانند این ویتامین را از نور آفتاب به دست بیاورند، اما برخی سالمندان ممکن است نتوانند این ویتامین را به اندازه کافی به دست بیاورند.
- ویتامین B۱۲. سالمندان در جذب این ویتامین از غذاهایشان اشکال دارند، بنابراین ممکن است شما به غلات غنی‌شده با این ویتامین یا مکمل‌های آن نیاز داشته باشید.
- ویتامین B۶. این ویتامین سلول‌های قرمز خون را برای رساندن اکسیژن از سراسر بدن قوی نگه می‌دارد.

به پزشکتان درباره هر مکملی که مصرف می‌کنید، اطلاع دهید تا از تداخل‌های ناخواسته با سایر داروها یا درمان‌ها جلوگیری شود.

۸. خوش‌بین بمانید

زندگی از راه‌های بسیاری ما را امتحان می‌کند. عزیزان ما می‌میرند، بیکار شدن‌ها رخ می‌دهند و مشکلات سلامت ممکن است افزایش یابند اما تفکر مثبت می‌تواند متحد قدرتمندی باشد. هنگامی که خوش‌بین و شکرگزار بودن را انتخاب می‌کنید، ذهن و بدنتان پاسخ مثبتی به شما می‌دهد. افرادی که چشم‌انداز مثبت‌تری از زندگی دارند، عمر طولانی‌تری دارند و حملات قلبی و افسردگی کمتری را نسبت به افراد با دید منفی به زندگی تجربه می‌کنند. عواطف مثبت ممکن است حتی تعداد ویروس‌ها را در خون افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی کاهش دهد. خوش‌بین‌بودن را می‌توانید بیاموزید. برای این کار فقط به زمان و تمرین نیاز دارید. کارهایی که می‌توانید انجام دهید، شامل این موارد می‌شوند:

- لبخند بزنید، حتی لبخند تصنعی. این کار به کاهش استرس کمک می‌کند.
- افکارتان را در چارچوب جدید بگذارید و به سمت موارد مثبت معطوف کنید و بر موارد بد متمرکز نشوید.
- یادداشت شکرگزاری بنویسید.
- برای دیگران کارهای خوب انجام دهید.
- خودتان را با افرادی مشغول کنید که روحیه شما را تقویت می‌کنند.
- مواردی را که نمی‌توانید تغییر بدهید، بپذیرید.

۹. خوب بخوابید

بی‌خوابی مشکل شایع سالمندان است. در این دوره زندگی به خواب رفتن و خواب ماندن مشکل‌تر می‌شود. خوابیدن و بیدار شدن بر اساس برنامه منظمی در هر روز می‌تواند به شما کمک کند تا ساعت بدنتان را همزمان نگه‌دارید و به اندازه نیازتان بخوابید. همچنین به این نکات توجه کنید:

- اتاق خوابتان را تاریک نگه‌دارید. تلویزیون، تلفن همراه و لپ‌تاپ را خاموش کنید.
- شب‌ها از مصرف کافئین خودداری کنید.
- بیش از ۲۰ دقیقه در طول روز چرت نزنید.
- از پزشکتان بپرسید آیا داروهایی که مصرف می‌کنید در بی‌خوابی شما دخالت دارند یا نه.

۱۰. خودتان را از لحاظ ذهنی فعال نگه‌دارید

کنجکاوی و خلاقیت می‌تواند زندگی شما را در سنین بالا دگرگون کند. افرادی که همیشه دنبال آموختن مطالب جدید درباره دنیا هستند، روحیه بازیگوشی خود را حفظ می‌کنند و درحالی‌که دوستان سالمندترشان را ناگزیر از دست می‌دهند، دوستان جوان‌تری پیدا می‌کنند.

ممکن است ژن‌های شما بر طول عمرتان اثر بگذارد، اما همه چیز از قبل تعیین‌شده نیست. حتی اگر شیوه زندگی فعلی‌تان آن چیزی نیست که باید باشد، هرگز برای تغییر کردن دیر نیست.

هرچه زودتر تغییر را شروع کنید، بهتر است و بدون توجه به اینکه در چه سنی باشید، این تغییر ارزش امتحان کردن را دارد.