

## الفصل السادس

### غذاؤك عندما يتقدم بك العمر

قبل أن نتكلم عن الشيخوخة والأجل يجب أن نفرق بين حالتين :

#### فترة الحياة القصوى : Life Span

وهذه الفترة تتحدد وراثياً بوساطة الصبغيات ، وأبسط مثال على ذلك الفارق بين حياة الحشرات أو الحيوانات المختلفة والإنسان ، فمثلاً : حياة الفئران ٣ سنوات تقريباً وحياة الكلاب ١٥ خمسة عشر عاماً ، وحياة الجياد ٢٥ خمسة وعشرون عاماً. . . والإنسان يعمر حوالي ٨٠ ثمانين عاماً<sup>(١)</sup> . . . ولا تتبدل هذه الفترات مع مرور الزمن .

#### فترة الحياة المتوقعة : Life Expectancy

هي الفترة التي يمكن أن يعيشها المخلوق ضمن الشروط المحيطة من خدمات اجتماعية واقتصادية وصحية . . فمثلاً قد تكون البنية الوراثية لإنسان ما تمكنه من الحياة لمدة ثمانين عاماً ولكن البيئة التي يعيش فيها مليئة بالأمراض الخطرة ، وبذلك قد يصاب بأحدها فينقص عمره عن الحد الأقصى لبنيته الوراثية .

---

(١) هناك فروق فردية ، وإنما تعبر هذه الأرقام عن قاعدة عامة حول فروق السن بين الأنواع .

وما هدف الطب إلاّ تحسين الشروط الصحية المحيطة التي تقدم للعضوية أقصى ما يمكن من خدمات وخبرات تجعلها تعمر طويلاً قدر الإمكان .

ونعلم أنّ الشيخوخة هي مصير كل إنسان يتقدم به العمر . ولكن الإنسان بقي يحلم منذ القدم في الحصول على مادة تجعله خالداً . وإنّ أول تصوير لهذه الظاهرة حدث مع أبي البشرية سيدنا آدم عليه السلام ، فقد صور له الشيطان ذلك من خلال تناول ثمار الشجرة التي نهاه الله تعالى عن الأكل منها ، فقال له بأنّ ثمارها تجعل الإنسان خالداً . ويتجلى ذلك في قوله تعالى :

﴿ يَتَادَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى شَجَرَةِ الْخُلْدِ وَمُلْكٍ لَّا يَبْلَى ﴾ [ طه : ١٢٠ ] .

﴿ وَقَالَ مَا نَهَكُمَا رَبُّكُمَا عَن هَذِهِ الشَّجَرَةِ إِلَّا أَن تَكُونَا مَلَائِكَةً أَوْ تَكُونَا مِنَّا خَالِدِينَ ﴾

[ الأعراف : ٢٠ ] . ولكن الله سبحانه وتعالى أكد النتيجة المحتمومة لتقدم العمر

ألا وهي الشيخوخة وداء الهرم فقال سبحانه وتعالى :

﴿ هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِن رَّبٍّ ثُمَّ مَنَّ عَلَيْكُمْ مِن تَطْفَؤْتُمْ مِنْ عَظْمٍ ثُمَّ يَخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِيَبْلُغُوا

أَشَدَّكُمْ ثُمَّ لِيَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَن يُوَفِّي مِن قَبْلٍ وَيَلْبِغُوا أَجَلًا مُّسَمًّى

وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ﴾ [ غافر : ٦٧ ] ﴿ وَمَا جَعَلْنَا لِشَرٍّ مِنْ قَبْلِكَ الْخُلْدَ أَفَإِنْ مِتَّ فَهُمُ

الْخَالِدُونَ ﴾ [ الأنبياء : ٣٤ ] .

ولكن على الإنسان أن يسعى نحو تأمين صحة جيدة خلال فترة الشيخوخة ليؤدي وظائفه الحيوية والنفسية على أحسن حال ، فمع تقدم العمر تضعف الخلايا وأهمها الخلايا المناعية ، فتضعف المقاومة تجاه الأمراض الجرثومية والسرطانية ، ويقل إفراز الغدد الصماء فيقل النشاط البدني والنفسي .

ولا يسعنا في هذا الموضوع إلاّ أن نذكر النصائح العامة التي أقرتها المنظمات العالمية التي اهتمت بالشيخوخة ، ثم نذكر أهم الأغذية الصحية التي يجب أن يتناولها المسنون :

تتلخص النصائح بما يلي :

١- الامتناع عن التدخين .

٢ المحافظة على تمارين منتظمة .

- ٢- إجراء الفحوص الروتينية بشكل منتظم لكشف الأمراض الخطرة في مهدها .
  - ٤- الإبقاء على العلاقة والتماس الأسري والاجتماعي ( الأصدقاء ) .
  - ٥- البحث دائماً عن أصدقاء جدد .
  - ٦- تأمين قدر كاف من النوم والراحة والاسترخاء بسعادة .
  - ٧- المحافظة على قدر متوسط من الطعام والشراب .
  - ٨- تجنب التعرض الشديد للشمس .
  - ٩- المحافظة على قواعد السلامة في البيت والعمل والشارع ( بما فيها تركيب حزام الأمان أثناء قيادة السيارة ) .
  - ١٠- المحافظة على نظرة إيجابية للحياة ، وعمل كل ما يمكن أن يحقق السعادة وأهمها ذكر الله عز وجل والتفكير بآياته .
- وأما بالنسبة للنواحي الصحية التي يركز عليها الأطباء فتتلخص بالنقاط التالية :

- ١- يجب التركيز على مراقبة عيار الكالسيوم والكوليسترول والأملاح عموماً .
  - ٢- مراقبة حالة نقص التغذية التي يمكن أن تحدث لأسباب كثيرة : كسوء المضغ بسبب ضياع الأسنان ، أو الفقر ، أو الاكتئاب المرافق لتقدم العمر . أو نتيجة نقص الشهية بسبب نقص حاسة الشم والذوق . . ولذلك كثيراً ما نجد نقص الوزن مع تقدم العمر .
- هناك دراسات بينت أن نقص الحريرات في الحمية يساعد مع مرور الزمن على حماية القلب والكليتين من الأمراض ونقص احتمال حدوث السرطانات وبالتالي ازدياد نسبة امتداد العمر ، وقد درست هذه الظاهرة طويلاً على القرود والسناجب ولكنها لم تثبت بشكل قاطع . ولكن ما ثبت فعلاً هو ضرورة احتواء الغذاء على الحموض الأمينية الأساسية<sup>(١)</sup> .

(١) هي تسعة أحماض ، ولا يصنعها الجسم ولذلك يجب تأمينها من مصدر خارجي =

ويجب أن نعلم في الوقت ذاته أن نقص التغذية يؤدي إلى الأكرما ، والوهن العام وضعف العضلات وضعف المناعة ونقص القدرة على اندمال الجروح . .

وتفسر مفاهيم أسباب حدوث الشيخوخة حالياً بأن تناول الأطعمة الزائد يؤدي إلى إنتاج جذور حرة أو كسجينية Oxygen-Free Radicals بمقدار يفوق طاقة الإطراح الكلوي والكبدية مما يسبب تراكمها في الجسم ، وهي التي تسبب تغضن الجلد وترقي داء الهرم بسرعة وظهور الأورام ونقص المناعة . .

ولذلك فإن إنقاص الأغذية الدسمة ، وكمية الحريات المأخوذة ، وتناول المواد المضادة للأكسدة ( كالفيتامين E ، C ، والبيتاكاروتين ، والسيلينيوم ) يؤدي إلى إنقاص تركيز هذه المواد السمية في الجسم . ولا يفضل الأطباء تناولها عن طريق المصادر الدوائية ( الإعاضة ) بل من الأفضل تناولها بشكلها الطبيعي ، كما هي عليه في الخضار والفواكه .

ولكن من جهة أخرى لا يوجد دليل قطعي على أن إضافة هذه المواد للغذاء يؤدي إلى نتائج حاسمة وملحوظة ، وفي إحدى الدراسات تبين أن إعطاء البيتاكاروتين كمعالجة إعاضة يزيد من نسبة حدوث سرطان الرئة بمقدار ١٨٪ من المدخنين . بينما تشير دراسة معاكسة على غير المدخنين بأن تناول الفواكه الطازجة والخضار التي تحتوي عليه ينقص كثيراً من خطورة حدوث السرطانات . ولذلك يجب تناول المواد الغذائية من منبعها أفضل من أخذها على شكل حبوب دوائية .

= ( الغذاء ) . وهي ضرورية لبناء الهرمونات والخمائر وبعض المواد الأساسية في الجسم . وأما الحموض الأخرى غير الأساسية فهي التي يستطيع الجسم تركيبها ولذلك ليست ضرورية في تناولها مع الأغذية .

يحتوي البيض والحليب والجبن والسّمك واللحم الأحمر على هذه الحموض ولذلك تدعى بالأغذية ذات القيمة الحيوية العالية ، وتدعى بروتيناتها « ذات نوعية عالية » . وأما الأغذية النباتية من حبوب وخضار وفواكه فإنها لا تحتوي على حموض أساسية بمقدار مهم ولذلك تدعى بالأغذية ذات القيمة الحيوية المنخفضة ، وتدعى بروتيناتها بالبروتينات « ذات النوعية المنخفضة » . ولذلك يجب الجمع دائماً بين نوعي البروتينات والأحماض ( الحيوانية والنباتية ) .

على أية حال ينصح كثير من العلماء بأنه بعد سن الخمسين يجب ألا يتجاوز مقدار البروتينات المأخوذة يومياً ٦٣ غ للرجال و٥٠ غ للنساء ، وأن ينقص مقدار استهلاك الحريرات ٦٠٠ حرّة للرجال و٣٠٠ حرّة للنساء .

ولمنع حدوث تخلخل العظام<sup>(١)</sup> وترققها يجب أن تتناول النسوة بعد سن اليأس مالا يقل عن ١ غ كالسيوم يومياً إذا كنّ يتناولن معالجة استروجينية معيضة . و١,٥ غ إذا لم يكن كذلك وأما الرجال فيجب أن يتناولوا ٨٠٠ ملغ من الكالسيوم يومياً ، ويبين الجدول ( ١ ) لائحة بالأغذية التي تحتوي على الكالسيوم ومقدار الحريرات فيها .

بشكل عام ومختصر ينصح العلماء بأن يكون الغذاء بعد سن الخمسين كما يلي :

١- بروتين ٦٠ غ للرجال الأصحاء و٥٠ غ للنساء الصحيحات . وتعديل بحسب الحاجة .

٢- انقاص الاستهلاك من الحريرات بمقدار ٢٥٪ من الاستهلاك .

٣- استهلاك الدسم أقل من ٢٥٪ من مجمل الحريرات .

٤- هناك زيوت مستحصلة من بعض البذور السوداء ( الحبة السوداء ) تحتوي على حموض دسمة مقوية وواقية للجملية القلبية الوعائية والمناعية . وهي تنقص من فعالية البروستاغلاندينات<sup>(٢)</sup> كما تنقص من كميتها في الجسم كما يفعل الأسبرين . وقریباً ستحدد مقادير هذه المادة وستكون منافسة للأسبرين .

٥- الزنك مادة ضرورية للجهاز المناعي عند المسنين ، فمعظم الإنظيمات ( الخمائر ) الضرورية للمحافظة على وظائف طبيعية للخلايا المناعية تحتاج إلى هذا المعدن . وإنّ معظم الشيوخ الذين تنقص عندهم هذه المادة في

---

(١) تخلخل العظام Osteoporosis .

(٢) البروستاغلاندينات مواد كيميائية تنتج طبيعياً في الجسم ، وتعرض على حدوث الالتهابات وتثبط وظائف الجملية المناعية .

طعامهم ( كالكحوليين المزمنين ، والمصابين بأمراض كلوية أو أمراض سوء الامتصاص أو فقر الدم المنجلي ) يعانون من الأحماج المتكررة ، ونقص الاندمال ، ونقص الشم والذوق . .

إنَّ الحاجة اليومية المطلوبة من الزنك هي ١٥ ملغ يومياً ، وتتوافر في اللحوم الحمراء ولحوم الأسماك والدواجن وإنَّ الحصول عليه من هذه المصادر أفضل من التعويض بالحبوب الدوائية .

وهناك أيضاً عامل تنتجه الغدة الصعترية ( التيموس ) وهو هام في تقوية المناعة ، ويُنْقَصُ مع تقدم العمر نتيجة ضمور هذه الغدة ، ولكنه يَتَنَشَّطُ كثيراً عندما يوجد الزنك بمقدار كاف

وهناك شك كبير حول فائدة ما يعرف بالمواد المطيلة للحياة مثل :

، Dehydroandrosterone (DHEA) و Super Oxide Dismutase (SOD) ومجموعات الفيتامينات المركزة المختلفة .

ماذا نأكل بعد سن الخمسين ؟

١- أنقص مصادر الدسم في غذائك ( لا تتجاوز ملعقة واحدة من زيت الزيتون يومياً )

٢- تناول ٤ أونسات ( ١٢٠ غ ) من لحم الدجاج أو اللحم الأحمر مرتين في الأسبوع . ومثلها ( ١٢٠ غ ) كل ثلاثة أيام من لحم السمك .

٣- اشرب ١-٢ كوب من الحليب المقشو يومياً ( إلاَّ إذا كنت ممن لا يتحملون اللاكتوز ) .

٤- تناول الخضار من مصادر مختلفة في باقي أيام الأسبوع سواء على شكل شوربات حبوب البازلاء أو الفول أو الخضار المختلفة . أو على شكل خضار مبخرة أو طازجة .

٥- لا تنس تناول الفاكهة الطازجة بمقادير كافية ( متوسطة ) .

٦- الطحين والمعجنات يعتمد مقدارها على الباقي من الحريرات المطلوبة .

٧- تحتاج النسوة إلى ١٠٠٠ ملغ من الكالسيوم .

راجع الجدول ٢ الذي يبين لك وجبة يومية ( لامرأة مسنة ) تعطي ١٥٠٠ حرّة .

والجدول ٣ يبين لك وجبة يومية ( لرجل مسن ) تعطي ١٨٠٠ حرّة .

\* \* \*