

الفصل الرابع

الرياضة وتحسين الصحة عند كبار السن



فلسفة رياضة كبار السن

تعتبر الرياضة المنتظمة المقننة لكبار السن بمثابة أسلوب للحياة، فحاجة كبار السن إلى اللياقة البدنية والصحة لا تقل عن حاجته إلى العلاج من أعراض الشيخوخة بل يتكامل معها.

وارتفاع متوسط عمر الإنسان في مجتمع ما يمثل أحد المؤشرات المهمة للصحة والرفاهية في هذا المجتمع، والمجتمعات التي تولى عناية لكبار السن بها ونجاحها على المستوى الصحى والبدنى يرتفع فيها متوسط عمر الإنسان والعكس صحيح.

وصحة كبار السن لها مردودها الحضارى والاقتصادى والاجتماعى، فمن المهم أن تحول كبار السن من أفراد كسالى منعزلين و مغترين عن عالمهم إلى أفراد أصحاء نشيطين منتجين، فعلى كبار السن أن يشاركوا في بناء مجتمعاتهم ولو ببذل المشورة والخبرة التي هي عصارة حياتهم المهنية قبل التقاعد وفي ضوء قدراتهم الصحية والبدنية والذهنية، وتلعب فلسفة الرياضة للجميع دورا مهما في هذا الصدد، فهي تعمل على تكيف المسن مع حياته وقدراته من خلال تحسينها والارتقاء بها تدريجيا ومن خلال استعادة قدر مناسب من اللياقة البدنية يساعده على الخروج من العزلة والاكتئاب الذى يكاد ينال منه.

الرياضة وصحة الأجهزة الحيوية للمسنين

لكل منا عمران : عمر زمنى، يعبر عن عدد سنوات حياته، وعمر فسيولوجى، يعبر عن الحالة العامة وحالة الأجهزة الحيوية، والعمر الفسيولوجى هو الأهم بالطبع. فكثيرا ما نرى شبابا في حالة الشيخوخة لأن أجهزتهم حالتها متأخرة فسيولوجيا بينما نرى شيوخا في حالة الشباب لأن أجهزتهم تعمل بكفاءة عالية، إذن

العبرة ليست بعدد سنوات العمر بقدر ما هي بحالة الأجهزة ووظائفها. إن فلسفة الحياة تكمن في أن يموت الشخص صغيرا (فسيولوجيا) ولكن بعد أن يعيش طويلا، ولكي يعيش طويلا يجب أن يكون صغيرا (فسيولوجيا).

وهدف الرياضة للكبار (فوق ٦٠ سنة) هو المحافظة على حالة الأجهزة الداخلية وحيويتها و عدم تلفها و استمرار نشاطها لسنوات أطول، فلقد ثبت علميا أن التغيرات الفسيولوجية التي تحدث بالتدريب الرياضى لكبار السن تشبه تماما تلك التغيرات للصغار والبالغين من حيث تحسن أجهزة الجسم. وهدف الأبحاث التي تتم للتعرف على تأثير الرياضة على كبار السن هو زيادة عدد السنوات المنتجة للإنسان، و من هنا فإن الرياضة تعد عاملا مهماً جداً لكبار السن للوقاية من تصلب الشرايين لخطورتها على كل أجزاء الجسم وأهمها القلب والمخ.

إن النشاط البدنى والرياضى لهما تأثيرات إيجابية واضحة على كبار السن تتمثل في تحسين الصحة الجسمية والنفسية والعقلية وزيادة حيوية خلايا وأنسجة الجسم وتنشيط الجسم بالحركات المستمرة و تخفيض التغيرات المرضية للأشخاص والنفسية والجسمانية الناجمة عن تقاعد الفرد، كما تعمل على تأكيد إصرار الفرد على مواصلة الحياة بعزيمة، وتقليل السمات المرتبطة بالشيخوخة لنتيج للفرد فرص الاتصال الاجتماعى والتمتع بحياته.

ويمكن إيجاز أهمية الرياضة على الصحة فى نقاط :

١ - زيادة نسبة الأكسجين المستفيد منه الجسم.

٢ - تحسن فى السعة الحيوية.

٣ - رفع مستوى الكفاءة الوظيفية.

٤ - تجديد شباب الخلايا للجسم وأنسجته وأعضائه.

٥ - تأخير بداية الشيخوخة ومشكلاتها.

٦ - تحسين الحالة النفسية و تقلل الاضطرابات العصبية والنفسية.





- ٧- تقوية العضلات و زيادة صلابة العظام.
- ٨- انخفاض في النبض في فترات الراحة وفي أثناء العمل.
- ٩- زيادة كمية الدم المتدفقة من القلب..
- ١٠- انخفاض نسبة الكوليسترول و تلاشي الجلوسيدات.
- ١١- تحسن مرونة المفاصل وإطالة العضلات.
- ١٢- زيادة الحد الأقصى من الأكسجين
- ١٣- انخفاض ضغط الدم
- ١٤- انخفاض الوزن و نسبة الدهون في الجسم.

الرياضة وفوائدها الصحية:

أثبتت العديد من الدراسات والأبحاث الحديثة أن نصف ساعة من المشى السريع يساعد على الوقاية من الأزمات القلبية.. خاصة مرض تصلب الشرايين ولقد ثبت علمياً أن المشى يرفع من مستوى مادة تسمى A.P.T والموجودة طبيعياً في الدم هذه المادة تقوم بإذابة الجلطات إلى جانب ذلك فإن رياضة المشى تعمل على انخفاض مستوى مادة (PAI) والموجودة أيضاً في الدم، والتي توقف عمل المذيبات الطبيعية ولذلك فإن المشى نصف ساعة يومياً يؤدي إلى عدم زيادة نسبة مادة (PAI) في الدم، والتي تساعد في تكوين الجلطات.

كما أن عدم ممارسة الرياضة تجعل عضلات الجسم دائماً في حالة ارتخاء وضعف ويصعب على القلب والرئة أن يقوموا بوظيفتهما بصورة جيدة أو تصاب المفاصل بضعف، وقلّة النشاط له خطورته الكبيرة مثل خطورة التدخين وممارسة الرياضة لها عدة فوائد هي :

أولاً : الرياضة تحمي من الأمراض

أجسامنا تحتاج وتتشوق إلى الحركة والتمارين. التمارين اليومية مهمة جداً للياقة البدنية والصحة الجيدة فهي تقلل من خطورة الإصابة بأمراض القلب، السرطان،

ارتفاع ضغط الدم، السكر وأمراض أخرى، الرياضة أيضاً تساعد على بقاءك في مظهر جيد، وعدم ظهور التجاعيد مبكراً.

ثانياً : الرياضة تساعدك على الصبر والتحمل

عند ممارسة الرياضة يبدأ الجسم في استهلاك الطاقة الموجودة به والتمارين الرياضية تساعدك على التحمل والصبر، وذلك عن طريق تدريب جسمك على أن يكون أكثر مرونة وحركة مستخدماً كمية طاقة أقل.

ثالثاً : مرونة الجسم وقوته :



الرياضة تقوم بتكوين العضلات وتشكيلها وتقوم بتنمية العظام والأربطة وتكون مفيدة لتكوين قوام جيد فهي تجعل الجسم في حالة مرونة لتسهيل عملية الالتواء والانحناء وجميع حركات الجسم المختلفة ، فممارسة الرياضة لن تشعرك فقط بالجسم الصحي ولكن بالشكل الأفضل لمظهر جسمك .

رابعاً : التحكم في وزن الجسم :

الرياضة هي مفتاح التحكم في وزن الجسم، لأنها تساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة. وبالتالي بقاء الجسم دائماً في وزن وشكل جيد.

هناك بعض النصائح التي ينبغي عليك اتباعها وأخرى تتجنبها لكي تصل إلى اللياقة بمفهومها الصحيح مع الالتزام بعناصر اللياقة الأربعة الأساسية:

- ☐ الاعتدال عند بداية الممارسة لأن المجهود الزائد عن الحد يعرضك للضرر
- ☐ عدم الإفراط في ممارسة النشاط الرياضي.
- ☐ مراعاة الراحة بعد التدريب لفترة لا تقل عن ٢٤ ساعة قبل التدريب التالي.

□ التنوع بين الأنشطة التى تتطلب مجهودًا بسيطًا أو كبيرًا مثل التنوع بين تمرينات الوزن والعجلة الهوائية.

□ تهيئة العضلات قبل البدء فى أى تمارين رياضية.

□ تهدئة العضلات بعد أى نشاط رياضى شيئًا ضروريا لأنها ترخى العضلات وتقلل من معدل ضربات القلب

□ عدم التغاضى عن الألم بل يجب الانتباه الجيد لما يصدر عن الجسم من إشارات فإذا شعرت بألم عليك بالتوقف على الفور .

□ ضرورة استشارة المدرب دائما فى تدريبك أو فى استخدام الأدوات .

□ الاستمتاع بممارسة التمرينات وعدم الوصول إلى الملل فلا بد من التنوع فيما تمارسه من أنشطة وذلك لكسر الرتابة ويساهم أيضًا بشكل غير مباشر فى اللياقة النفسية بجانب اللياقة الجسمية.

□ الحذر من فقد التركيز الذى يمكن أن يحدث نتيجة للانشغال أو التفكير فى أية أمور أخرى غير ما تمارسه من نشاط لتجنب الأذى والضرر وهنا نؤكد على التركيز لدورة أيضا فى الحصول على نتيجة أفضل.

□ مراعاة عدم نقص السوائل من الجسم، فالجسم يحتاج إلى ماء كل عشرين دقيقة عند ممارسة أى نشاط رياضى لكى يعوض الفاقد، وهنا نؤكد على ضرورة تناول سوائل على الفور عند الإحساس بالعطش حتى لا يتعرض الجسم للجفاف.

□ مراقبة النظام الغذائى والذى يعد الجزء الفعال فى مسألة اللياقة، فالطعام يؤثر على ما يقوم به الفرد من نشاط، كما أنه يؤثر بدوره على نتائج اللياقة من قوة العضلات وتقلل نسبة الدهون الموجودة فى الجسم

وبذلك نكون قد وصلنا إلى مفهوم اللياقة بشكل متكامل وصحيح والأسس

السليمة التى ينبغى عليك اتباعها، فاللياقة هى استعداد الجسم لتحمل الطاقة عندما يتعرض لها الجسم على نحو مفاجئ مع عدم الأداء بعنف وتعب فى وجود بعض المتعة .

الرياضة للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض

مما لا شك فيه أن الرياضة مهمة ومفيدة جداً للمحافظة على الصحة العامة للإنسان وللوقاية من الأمراض، وهى تعتبر سلاح فتاك وقوى فى المعركة اليومية ضد الزكام والأنفلونزا والأمراض الأخرى الخطيرة، ولذلك دائماً ينصح بها الأطباء.

فالدراسات والأبحاث تجزم بما لا يدع مجالاً للشك بتحسّن الحالة البدنية والنفسية لممارسى الرياضة. وهى ذات فوائد عظيمة لعضلة القلب وخاصة الرياضات التى تستخدم العضلات الكبيرة مثل الساعدين والرجلين والبطن والظهر وهى بدورها تحتاج إلى كميات كبيرة من الدم، ويقوم القلب بتلبية تلك الاحتياجات، مما له الأثر الكبير فى تحسين كفاءة الجهاز الدورى والتنفسى. وزيادة كفاءة عضلة القلب. إذن هناك علاقة مباشرة ومتصلة بين الرياضة وكفاءة عضلة القلب، كذلك العلاقة مباشرة بين ممارسة الرياضة ومرونة الجسم فالعضلات والأوتار والأربطة المحيطة بتلك العضلات وكذلك مفاصل الجسم تصاب بأمراض عديدة كالتصلبات وعدم الاستجابة الكاملة لأوامر العقل إذا أهملنا وفرضنا عليها الخمول والكسل. لكن ممارسة الرياضة ترفع كفاءة الأربطة والأوتار.

وكما أن للكالسيوم فائدته العظيمة للعظام، كذلك الرياضة لها أثر عظيم فى التمتع بعظام صلبة ذات كثافة عالية يعتمد عليها الإنسان فى الشيخوخة.

كذلك للرياضة أثرها الإيجابى على المخ حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن الحالة النفسية الإيجابية التى تلى التمارين الرياضية تحدث نتيجة أن النشاط الرياضى يساعد على إفراز هرمون الاندروفين المشابه لمادة المورفين والذى يؤدى إفرازه إلى الشعور

بالراحة والمساعدة على التخلص من التوتر والقلق، كما تؤدي الرياضة إلى تجديد النشاط الذهني لممارسة الرياضة وذلك عن طريق تحسين الدورة الدموية ووصول الدم بكميات كافية إلى المخ.

الرياضة المعتدلة تعمل على بناء جهاز المناعة ومقاومة فيروسات البرد والأنفلونزا بينما الإفراط فيها يؤدي إلى عجز الجسم على مواجهة تلك الفيروسات، وذلك حسب الدراسات التي أجريت.

وأخيرا فإن ممارسة الرياضة شيء يفيدنا روحيا وجسديا فمارسوا الرياضة ما دمتם قادرين عليها وليس هناك ما يحول بينكم وبين ممارستها.

كبار السن والإصابة بالجلطة الدموية

أكدت إحدى الإحصاءات أن (٢٥) شخصا قد توفوا في عيادة مطار طوكيو خلال السنوات الثماني الماضية عند وصولهم إلى المطار بعد رحلات جوية طويلة وذلك نتيجة إصابتهم بجلطة دموية.

وقد عزت دراسة طبية إصابة المسافرين بالجلطة الدموية لعدم الحركة والجلوس في مكان ضيق لفترات طويلة، وقد دعا المشرفون على هذه الدراسة إلى الإكثار من شرب الماء لتجنب ذلك.

وقال الدكتور "توشيرو ماكينو" [رئيس عيادة مطار طوكيو الدولي باليابان] أن حالات الوفاة الخمس والعشرين التي رصدت منذ افتتاح العيادة، لم تقتصر على مسافري الدرجة الاقتصادية، وأن من بين المتوفين طيارا أمريكيا انهار في غرفة القيادة بعد وصوله إلى مطار طوكيو. وقال:- إن الجلطة تبدأ عقب نزول الركاب من الطائرة، وفي أقل من خمس أو عشر دقائق تتحرك الجلطة نحو الرئتين مما سبب صعوبة في التنفس قبل أن تضرب (تصيب) القلب.

وأضاف الدكتور "ماكينو" أن أكثر الذين تعرضوا للتجلط الدموي بسبب الرحلات الطويلة هم المسنين، مشيرا إلى أن متوسط عمر الذين أصيبوا بهذه

الأعراض يبلغ (٦٤) عاما وحذر من خطر الإصابة بهذه الجلطة، وقال: إنها قد تحدث لأي شخص في الطائرة وفي أى موقع يجلس.

وقد دعا إلى أن يحتاط المسافرون لذلك بالإكثار من شرب الماء، ومد أرجلهم في أثناء وجودهم في الطائرة، وتجنب الإكثار من شرب الكحوليات.

الرياضة وتحسين استجابة الأنسولين عند المسنين:

الأنسولين هو الهرمون الذى يتحكم فى نقل الجلوكوز من الدم إلى الخلايا، ويساعد على تخزينه فى العضلات والدهون الكبد، والشخص البدين قليل الحركة تكون استجابته للأنسولين أقل، والخلايا فى البنكرياس تكون مجبرة على إنتاج كمية أكبر من هرمون الأنسولين للتعامل مع كمية الجلوكوز التى تدخل الدم بعد تناول الوجبات، وتعرف هذه الحالة باسم مقاومة الأنسولين وهو ما يساعد بالتأكيد على ظهور تغيرات هرمونية تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة حدوث أمراض القلب.

ومن خلال دراسة تأثير ممارسة الرياضة على الأنسولين لمرضى السكر حقق برنامج رياضى طُبق على ١٢ سيدة أفريقية وأمريكية لمدة أسبوع واحد فقط ارتفاعاً كبيراً فى استجابة الجسم للأنسولين بلغ ٥٨٪، وقال الباحثون: إن البرنامج الجديد تم تطبيقه على سيدات متوسطات الوزن ومصابات بارتفاع ضغط الدم وغير مصابات بالسكر. أما عن البرنامج فهو عبارة عن تمرينات للإحماء، ثم ٣٠ دقيقة على جهاز المشى ثم ٢٠ دقيقة على الدراجة الثابتة ثم قياس ضغط الدم لمدة ٢٤ ساعة. فى بداية التجربة، وبعد أسبوع واحد منها، تم عمل اختبارات للدم أيضاً لقياس استجابة أجسامهن للأنسولين، والملاحظ قبل برنامج الرياضة هذا أنه كانت إحدى عشرة سيدة تتمتع بالقدرة على مقاومة الأنسولين، لكن بعد أسبوع واحد من ممارسة الرياضة، فإن الاستجابة للأنسولين زادت تقريباً بنسبة ٨٥٪. واستناداً إلى تلك النتائج، قال الباحثون وإن ممارسة الرياضة يمكن أن تحسن من تأثير الأنسولين على الجسم.



لا بد أولاً أن نعرف أن القلب هو أهم عضلة في جسم الإنسان وكأى عضلة أخرى تحتاج إلى تدريب حتى تصبح أقوى. وبأداء بعض تمارين اللياقة البدنية (الأيروبيك) مثل ركوب الدراجات والمشي والسباحة فإنك تقوى عضلة القلب لتعمل بكفاءة، وفي نفس

الوقت تساعد على انخفاض ضغط الدم المرتفع وتخفض نسبة الكوليسترول في الدم وتقلل من كمية الدهون بالجسم وتساعد على الابتعاد عن التوتر النفسى وكنتيجة نهائية تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب.

والمصاب بأحد أمراض القلب أو المعرض للإصابة بها يجب أن يقوم باستشارة الطبيب قبل البدء فى برنامج التدريب ويجب أن يجرى فحصاً شاملاً ورسم قلب بالمجهود وتأكد من المراجعة الطبية للأدوية التى يأخذها حتى يتجنب المضاعفات التى تحدث من بعض الأدوية نتيجة التمارين الرياضية. يجب الاهتمام بنصائح المدرب الذى يمكن أن يصف بعض التمارين الآمنة والمفيدة لك تبعاً للحالة الصحية، إن مرضى القلب الذى يعاد تأهيلهم بعد الإصابة بأزمة قلبية يجب عليهم أن يتبعوا هذه التعليمات بعد خروجهم من المستشفى:

١- المراقبة الدائمة من قبل شخص معين يقوم بمتابعة البرنامج التدريبى وكتابة أية ملاحظات لأية مشكلات أو مضاعفات قد تحدث للمريض ليطلع عليها طبيبه.

٢- يجب أن يعود المريض تدريجياً إلى نشاطه اليومى الطبيعى تبعاً لحالته الشخصية وممارسة النشاط وظروف المريض وحالته.

٣- إذا لم تكن هناك أية إصابة قديمة بأمراض القلب يكون الاهتمام كله حينئذ منصب على الوقاية فلا بد من العمل على تنشيط الدورة الدموية تدريجياً واستشارة الطبيب قبل زيادة أى وزن مع تنظيم الغذاء بالإضافة إلى الرياضة.

الراحة والنوم للكبار

إن الإنسان يقوم طوال اليوم بكثير من الأعمال المجهدة بدنيا وذهنيا وخاصة كبار السن الذين ضعفت صحتهم، والراحة والنوم ظاهرة طبيعية لراحة البدن والمخ، لذا يجب على كل فرد أن يتمتع بالراحة الكافية والنوم الكافى.

فالنوم هى الوسيلة التى يستعيد بها الجسم نشاطه ويزيل التعب، فللنوم أهمية كبيرة فى حياة الإنسان بعد الهواء والماء والغذاء، فلهذا يجب أن نوجه إليه عناية خاصة لما له من أهمية كبرى فى حفظ الصحة والقوة البدنية، فالنوم هو وقت الراحة التامة للمخ والجهاز العصبى، وتجديد خلايا الجسم، ففيه تستريح الدورة الدموية والقلب والرئتين وللنوم شروط هى :

- ١- يجب أن يكون فى حجرة هادئة حسنة التهوية تدخلها الشمس.
- ٢- يفضل أن يكون النوم على الجانب الأيمن لتجنب الضغط على الأحشاء الداخلية والقلب.
- ٣- ضرورة هدوء التفكير والاسترخاء عند الذهاب للنوم.
- ٤- منع الملابس الضيقة فى أثناء النوم.
- ٥- النوم فى الظلام يريح الأعصاب ويساعد على التخلص من الأرق.
- ٦- لا نوم بعد الأكل مباشرة.
- ٧- لا مانع من الاسترخاء والنوم قليلا خلال النهار.
- ٨- إن النوم وقت المساء ضرورى وله تأثير فسيولوجى قوى على النمو من أى وقت آخر غير الليل.

التغذية السليمة لمقاومة الشيخوخة:

مع مرور الزمن والتقدم فى العمر تحدث تغيرات فى أجهزة الجسم وخلاياه تعتبر مرض يؤدى إلى الشيخوخة، وقد توصل العلماء نتيجة البحوث إلى إمكان منع هذا المرض والتخلص منه إلى حد مدهل الأمر الذى يؤدى إلى استعادة الشباب

والحيوية وإطالة العمر والاستمتاع بالصحة والاحتفاظ بالكثير من قدرات المسن وقد أمكن التوصل إلى تحديد بعض المواد التي تقاوم الشيخوخة

فيوجد حوالى ٣٠ ٪ من المسنين يعانون نقص فيتامين (د) الذى يسبب لين العظام ومن أسباب نقص فيتامين (د) عدم تناول اللبن ومنتجات الألبان بكميات مناسبة كذلك عدم التعرض لأشعة الشمس، والمعروف أن التعرض لأشعة الشمس يعمل على تكوين فيتامين (د) ويعانى ١٥ ٪ من المسنين نقص فيتامين (ب) (١٢) ولهذا النقص أعراض مرضية على الجهاز العصبى مثل الضعف العام والشعور بالإرهاق وضعف بالعضلات وأنيميا فقر الدم.



ولذا يجب أن يأخذ المسن احتياجاته الكافية من الكالسيوم من خلال تناول منتجات الألبان أو من خلال بعض الأدوية التى تحتوى على الكالسيوم وإلا تعرضوا إلى هشاشة العظام، ويحتاج المسنون إلى نسبة أعلى من الكالسيوم نظرا لأن امتصاصه يقل فى المسنين بسبب بعض الأدوية مثل مدرات البول.

كما يجب أن يتناول المسن كميات كبيرة من الأطعمة التى تحتوى على مضادات

الأكسدة ، وهذه الأطعمة يجب أن تتضمن أقوى ثلاثة مضادات للأكسدة وهى :
فيتامين هـ، والبيتاكاروتين، وفيتامين (ج).

وهذه أغذية تكميلية وأعشاب، وفيتامينات وغيرها من المكونات الغذائية التى
تحفز الإنزيمات على تنشيط الجهاز الدفاعى ضد السموم، وبالتالي تقلل من الآثار
السلبية للتقدم فى العمر، والدور الذى تؤديه هو :

أين يوجد	فوائده	تقاوم المواد التي تسبب الشيخوخة
الزيوت المستخلصة من الخضراوات وأهمها زيوت فول الصويا، وعباد الشمس والذرة، وزيت البندق، والحبوب، والقمح، كما أنه يوجد فى بعض الخضراوات.	• يمنع الأكسدة الضارة. • يمنع الإصابة بالأزمات والسكتات القلبية. • يمنع تجلط الشرايين. • يعيد الشباب للجهاز المناعى. • يمنع الإصابة بالسرطان. • يحمى المخ من أعراض تدنى الحالة العقلية. • يعالج أمراض الشرايين. • يقاوم المياه البيضاء التى تصيب العين.	أولاً : فيتامين هـ :
الفلفل الأخضر، الكانتلوب، الفراولة، الكرنب، الموالح، الليمون، حبات الطماطم، عصير الطماطم.	يخفض ضغط الدم المرتفع. ينظف المخلفات الدهنية التى تتكون على جدران الخلايا. يقوى جدران الأوعية الدموية ويمنع حدوث الكدمات. يقلل احتمالات حدوث تقلصات شرايين القلب والتى تشجع على حدوث الأزمات القلبية. يعزز وظائف جهاز المناعة. يقضى على حدوث أمراض الرئة والتنفس مثل الربو والالتهاب الشعبى.	ثانياً : فيتامين ب :

ثالثاً : البيتاكاروتين :	يمنع سرطان الرئة والمعدة والثدى. يمنع السكتات القلبية والأزمات القلبية. يعوق الكولسترول المؤكسد الذى يسد الشرايين. يدمر خلايا الأورام. يحفز وظائف الجهاز المناعى.	ويوجد فى عصير الجزر - البطاطا - المشمش المجفف - الجزر - السبانخ - الكانتلوب - الكرنب الأخضر المطهى، البنجر، القرع، عصير الطماطم، المشمش الطازج، المانجو، الشمام، الفلفل الأخضر.
رابعاً : فيتامين ب ١٢ :	ونقص هذا الفيتامين يؤدى إلى اضطراب العقل بسبب الشيخوخة أو مرض الزهايمر.	يوجد فى الأطعمة الحيوانية مثل : اللحم والسّمك والدجاج، ومنتجات الألبان
خامساً : حمض الفوليك :	وهو فيتامين ب آخر ذو أهمية كبيرة فهو الحارس الأمين للقلب	ويوجد فى الفاصوليا الجافة - السبانخ - الكرنب - الموالح.
سادساً : فيتامين ب ٦	وهو يحسن من وظائف الجهاز المناعى ويقى الأوعية الدموية ويحسن من وظائف المخ ويؤخر ضعف الذاكرة.	يوجد فى المأكولات البحرية وكل أنواع الحبوب والمكسرات وفول الصويا والموز والبطاطا والخبز.
سابعاً : الكروميوم	تأمين زيادة الأنسولين والسكر بالدم، ويعد وثيقة تأمين ضد الشيخوخة مناسبة للجميع. ويساعد على : زيادة الكولسترول الحميد. يزيد الطاقة. يمنع انسداد الشرايين وأمراض القلب. يعوق نمو السرطان. يعزز وظائف الجهاز المناعى.	ويوجد فى الكبد - سمك البحر - الجمبرى - الخميرة - وكل أنواع الحبوب وعيش الغراب.
ثامناً : الزنك	يحتاج المسن إلى ١٥ ملج من الزنك يوميا لأهميته فى التئام الجروح، ونقص الزنك يحدث خلل فى حاستى التذوق والشم وضعف جنسى ويقوم بتقوية جهاز المناعة	يوجد فى الأسماك القشرية، والمحار، اللحم قليل الدهون والبيض، الحبوب، الجزر واللبن
عاشراً : الماغنسيوم	ويساعد على :	وهو موجود فى كل أنواع المكسرات، الفوليات، القرع،

تقليل تقلص الأوعية الدموية. تقليل ألم الصدر. زيادة نشاط مقاومة التجلط. المحافظة على التكوين الطبيعي للعظام، منع تجلط الصفائح الدموية.	القمح، الفول السوداني، الشعير، الفول الصويا.
تاسعاً : الكالسيوم يستطيع الكالسيوم إزالة العديد من مخاوف الشيخوخة وله أهمية كبرى سواء كان الفرد في الثامنة أم في سن الثمانين، نعم إنه أكثر من منقذ للعظام، والخلايا تحتاج إلى كالسيوم لأداء وظائفها على أكمل وجه وهو يحافظ على العظام لمنع هشاشتها، وقد أحدث الكالسيوم الكثير من المعجزات مع أشخاص في سن الثمانين.	وأفضل مصادر الكالسيوم : اللبن - الزبادى - اللفت - السردين المقلب - السلمون المقلب.

نتيجة للتقدم في العمر وقلة النشاط والحركة وزيادة عملية الهدم على عمليات البناء عند كبار السن تقل كمية الطعام التي يتناولها المسن وتقل معها العناصر الغذائية وكمية العناصر الغذائية التي يحتاج إليها أجسامهم من السوائل والفيتامينات والبروتينات والمعادن، ولكن من المهم أن نحافظ على كمية العناصر الغذائية الأساسية في الوجبات الغذائية لتجنب سوء التغذية والوقاية من الأمراض التي تكثر في هذه المرحلة العمرية كما يجب التأكيد على انخفاض نسبة الدهون والسكريات في الطعام كلما تقدم السن، وتعد فقدان الشهية وضعف القدرة على تمييز الروائح وتغير حاسة التذوق وقلة إفراز اللعاب من أهم أسباب الإصابة بسوء التغذية عند كبار السن .

وتعتبر التغذية المتوازنة هي القاعدة الأساسية لصحة المسنين وعلاج معظم الأمراض الشائعة والتغذية السليمة ، فالكثير من الناس لا يعرفون كيف يختارون الغذاء المناسب بطريقة علمية سليمة نتيجة لقلة الثقافة العلمية بأهمية التغذية السليمة ومصادرها المتنوعة، لذا يجب توضيح العناصر الأساسية للغذاء المتكامل للمسن، والتي تتمثل في:

البروتينات، الدهون، النشويات، الفيتامينات، الأملاح، الماء.

فالمسن الذى لا يعانى أمراضاً مزمنة وفى غير ما يصف الطبيب يحتاج إلى:

- نسبة عالية من البروتين (اللحوم - الطيور - الأسماك).
- نسبة معتدلة من النشويات (الأرز - الخبز - المكرونة - البطاطس - الحلوى - السكر).



- نسبة قليلة جداً من الدهون ويفضل استعمال الزيوت النباتية.
- الإكثار من شرب الماء والسوائل بمعدل لترين إلى ثلاثة لترات يومياً.
- الإكثار من أكل الفواكه والخضراوات لها أهمية كبيرة في غذاء المسن حيث إنها تحتوى على كمية كبيرة من السوائل.

نسبة عالية من الألياف التى تساعد على الشبع والوقاية من الإمساك.

كمية كبيرة من الفيتامينات والأملاح.

نسبة عالية من الإنزيمات التى تساعد على الهضم.

- التأكيد على ضرورة تناول المسن:

- اللبن : قدرأ من اللبن يساوى نصف كيلو يومياً (مع ٢ : ٣ لتر سوائل).

- الجبن أو الزبادى - اللحوم (خالية من الدهون)

- الطيور - السمك - البيض (الذى يحتاج منه المسن ١ : ٢ بيضة أسبوعياً)

- الخضراوات : الجزر - الطماطم - الفواكه الطازجة.

مضادات الأكسدة والجذور الحرة والشيخوخة:

الجذور الحرة والشيخوخة:

تحدث الشيخوخة عندما يستمر إحداث أضرار بالخلايا نتيجة للهجمات المتواصلة من الجسيمات الكيميائية التي تسمى "بالجذور الحرة" Free Radicals والتي تهاجم الجدار (الغشاء) الخلوى للخلية وتتلفه ثم نتيجة إلى الحامض النووى داخل النواة مما يؤدى إلى هدم الكثير من خلايا الجسم ومن العوامل التي تساعد على ذلك العيش والتواجد فى أماكن ملوثة بدخان المصانع وعوادم السيارات أوالتواجد وسط جو من دخان السجائر أو استخدام أوانى للطهى غير صحية أو استخدام الزيوت فى الأطعمة لأكثر من مرة وغيرها من العوامل والأوساط المعيشية التى يحياها المسن والتي تعرضه للجذور الحرة الشرسة التى تعمل بشراة على تخريب وتدمير وهذا يضمن لها مهاجمة الأغشية الخلوية للخلايا والتي تمتل فى البيتا كاروتين و فيتامينات (ج، هـ، أ، د) والأملاح المعدنية (السيلينيوم / والجلوتاثيون) وغيرها من المعادن... كلها عوامل تعجل بظهور الشيخوخة لدى كبار السن من الجنسين.

وتعرف الجذور الحرة للأكسجين من الناحية الكيميائية بأنها:

جزيئات ينقصها إلكترون أسقط (سقط منها إلكترون عندا الدوران فى الفلك) فتحاول بائسة انتزاع بديل له من أى جزيء آخر. فتصبح بسعيها هذا إرهابية جزيئية ويمكن تحييدها بواسطة مضاد للتأكسد وهو مركب يتخلى عن واحد من إلكتروناته للجذر الحر، فيعود هذا إلى السواء ويتوقف ضرره الخلوى.

ومع التسلسل الطبيعى لتطور أحداث الحياة ومع التقدم فى السن يتعرض الإنسان من الناحية البيولوجية إلى حدثان مهمان يسرعان بحدوث الشيخوخة: الحدث الأول هو زيادة سرعة تفاعلات الجذور الحرة التى تدمر الخلايا بشكل كبير، والحدث الثانى هو فقدان القدرة الطبيعية على تعطيل وتصحيح الدمار والتلف الناتج عن الجذور الحرة أو ما يطلق عليه أجهزة- إزالة السمىة - حيث

تفقد قوتها مع التقدم فى العمر أى أننا كلما تقدم بنا العمر كلما ازداد الدمار والتلف بالخلايا مما يستوجب معه ضرورة تناول كبار السن مضادات الأكسدة المتمثلة فى الفيتامينات والأملاح المعدنية المختلفة لإقامة دفاعات قوية لمواجهة الجذور الحرة لإيقاف الأمراض التى يتعرض لها كبار السن.

مضادات الأكسدة والشيخوخة:

لكى يتفادى كبار السن التعرض المميت للجذور الحرة التى تعجل بظهور علامات الشيخوخة بأجهزة الجسم المختلفة فإنه من الضرورى التسلح بمضادات الأكسدة المتواجدة فى بعض الفيتامينات والأملاح المعدنية حتى يمكن تصحيح المسار المدمر والهائج للجذور الحرة والإكثار من تناولها فى هذه المرحلة حتى يمكن البقاء على الأغشية الهاشة للخلايا والبروتينات والأحماض النووية بالخلايا ضمن الحدود السمية والعمل على إضعاف الجذور الحرة بحيث تصبح أقل قدرة على الارتطام بجدران الخلايا وإلحاق التلف بها وبالتالي تأخير بؤادر وظهور علامات الشيخوخة. والهدف الأساسى من تناول هذه الفيتامينات والأملاح المعدنية المضادة للتأكسد هو إحداث التوازن الدقيق بين ما يكفى الجسم من هذه المضادات وكمية الجذور الحرة فى الجسم فعندما يختل هذا التوازن بأن تزيد كمية الجذور الحرة عن كمية مضادات التأكسد داخل الجسم فإن الخلايا تتعرض إلى ما يسمى بسمية التأكسد. وعدم التوازن وهذا يضمن لها مهاجمة الأغشية الخلوية للخلايا ثم البروتينات وأخيرا الحمض النووى بالخلايا والذى يترجم فى نهاية الأمر إلى ظهور العديد من أمراض الشيخوخة. وبالتالي زيادة الاحتياج إلى مضادات الأكسدة المتمثلة فى كل من الفيتامينات والمعادن.

هناك ثلاثة طرق لزيادة المخزون من مضادات الأكسدة المقاومة للشيخوخة:

الخط الدفاعى الأول:

يتمثل فى تناول كمية كبيرة من مضادات الأكسدة الذى يزود الدورة الدموية ومن ثم الخلايا بتحجيد ومعادلة الجذور الحرة ويتضمن هذا الخط الدفاعى ثلاثة مضادات للتأكسد هى:

فيتامين هـ E، البيتا كاروتين - فيتامين (C).

بالإضافة إلى مضادات الأكسدة الأخرى الموجودة بالمواد الغذائية مثل الثوم والشاي والطماطم والبروكولى.

الخط الدفاعى الثانى:

يمكن تفاعلى المواد الغذائية التى تتأكسد بسهولة أى التى تتبدل كيميائيا بتأثير الأكسجين الموجود فى كل مكان ثم تولد جذورا حرة داخل الخلايا وبالتالي تحطمها.

الخط الدفاعى الثالث:-

يمكن تناول الأعشاب والفيتامينات والمقومات الغذائية التى تعمل مباشرة على تنمية الإنزيمات لتحريك أجهزة الجسم المزيله للسمية التى تزيل الجذور الحرة. والبروكولى من أهم تلك المواد نظرا لاحتوائه على مادة (Sulforaphane) وهى مادة كيميائية اكتشف الباحثون فى جامعة "جونز هوبكنز" مؤخرا أنها تنبه الآليات التى تعمل على تبخير جذور حرة نوعية.

مما سبق يمكن القول أن هناك معادلة ذات طرفين أحدهما أن الجذور الحرة تعمل على تدمير الخلايا وتسبب الشيخوخة والطرف الآخر المقاوم. هو مضادات الأكسدة التى تعمل على حصر وتحييد الدمار والتلف الذى تحدثه الجذور الحرة بجدار الخلية والبروتينات والدهون وأخيرا الحامض النووى الـ "د ن ا" (DNA) داخل الخلية حيث تعمل هذه الجذور الحرة على تدمير "الدهون" ويدمر التفاعلات المتسلسلة فتتحلل الأغشية وتترك الخلايا عرضة للتفتت وعندما يكون هدف الجذور الحرة "البروتينات" فإنه يحدث بها تلفا وتقطيعا صغيرا (نتفا)، مما يخرب قدرتها على القيام بوظيفتها فى بناء الأنسجة وتعويض التلف منها كما تهاجم الجذور الحرة الحامض النووى "الدنا" "DNA" بنواة الخلية وخاصة بيت الطاقة المسمى "بالميتوكوندريا" فيسبب تخريب فى عملية انقسام الخلية ويتسبب فى حدوث طفرات تسبب خلايا شاذة قد تتحول إلى خلايا سرطانية أو تؤدى إلى الإصابة بالعديد من الأمراض وتعجل بالشيخوخة.

ولا يجد الجسم أمام هذه الهجمات الشرسة للجذور الحرة إلا استخدام وسائل الدفاع المتمثلة في مضادات الأكسدة والتي يمكن تعريفها ببساطة أنها: مواد كيميائية يمكن أن تمنح الجذور الحرة الإلكترون الذي يبحث عنه بدون أن تتحول المادة ذاتها إلى مادة خطيرة.

أى أن مضاد التأكسد عند لقائه بالجذر الحر يضع حدا لهيجانه المخرب خلويا وجسديا ويؤخر من التغيرات المرتبطة بالشيخوخة.

وسوف تتناول بعض من أهم مضادات الأكسدة التى تقوم بحماية الجسم من خطر الجذور الحرة وهى:

أولا : الفيتامينات:



يحتاج المسن إلى الفيتامينات المضادة للأكسدة بوجه خاص لحماية شرايينه من الدمار والمخ من التدهور وخلايا جسمه من التعرض للأمراض السرطانية والحماية وتقوية الجهاز المناعى. حيث إن الفيتامينات

تعمل كعامل يساعد على التخفيف من مخاطر التقدم فى السن ولما لها من دور فعال فى الوقاية من الأمراض المزمنة والشيخوخة.

خاصة إذا تناول الشخص المسن بجرعات تزيد قليلا على تلك الفيتامينات التى يتناولها فى المواد الغذائية.

وقد أثبتت الدراسات الحديثة بعض الحقائق المتعلقة بتناول الفيتامينات ومنها:

* الأفراد الذين يتناولون الفيتامينات المضادة للأكسدة مثل فيتامين C (ج) وفيتامين هـ (E) يعيشون عدة سنوات أكثر من الذين لا يتناولونها.

* تناول الفيتامينات المضادة للأكسدة يقوى ويحدد جهاز المناعة الذى يتدهور مع التقدم فى السن عند تناول حبة (كبسولة) بسيطة متعددة الفيتامينات.

* معظم مرضى القلب لديهم نقص واضح فى دمائهم وأنسجتهم فى مضادات الأكسدة (فيتامين هـ (E) وفيتامين (ج، C) والبيتا كاروتين وعنصر السيلينيوم.

* تناول كبار السن لفيتامين (د) (D) مع مكملات الكالسيوم لمدة سنة كاملة يقيهم بشكل مثير من التعرض لكسور العظام وهشاشتها حتى لو كانوا فى الثمانين من العمر.

* تناول الفيتامينات من أى نمط بشكل منتظم يقلص شذوذات سرطان الجلد الشائع بنسبة ٧٠٪ كما يقلل من خطر إصابة كبار السن بمرض عتامة عدسة العين (الكاتاركتا) بنسبة ٢٧٪.

وبشكل عام فإنه عندما يتقدم الفرد فى السن فإن الفيتامينات التى بجسمه تستنفذ قدرتها مما يجعله فى أشد الاحتياج إلى المزيد منها للمحافظة على توازنه. حيث إن افتقار الجسم لهذه الفيتامينات يعجل بالشيخوخة ويعرض الفرد المسن للعديد من الأمراض التى من أهمها (أمراض القلب والشرابيين التاجية والسكر والسرطان والتهاب المفاصل والسلس البولوى وغيرها).

ويمكن القول أن الطريقة الوحيدة التى تعمل فيها الفيتامينات والمعادن على مقاومة الشيخوخة تكون عن طريق تعزيز نشاط مضادات الأكسدة والمساعدة فى سحق الجذور الحرة التى هى السبب الأساسى للشيخوخة.

فيتامين هـ (E) وهو أحد مضادات الأكسدة التى تقاوم الجذور الحرة ويتضح عمله فى مقاومة الخوف من تصلب الشرايين الذى يبدأ فى الشباب ويتفاقم فى منتصف العمر ويرجع السبب فى هذا المرض إلى التغير الكيميائى الذى يحدث فى الكوليسترول المنخفض الكثافة الضار (LDL) Low Density Lipoproteiny حيث يتأكسد (يتزنج) بفعل هجمات الجذور الحرة وإذا لم يحدث التأكسد فإن

الكوليسترول منخفض الكثافة الضار لا يستطيع أن يعبر (يرتشح) عبر جدران الشرايين ولا يترسب بها ويعمل فيتامين هـ (E) على إحباط تراكم الكوليسترول الضار في الشرايين عن طريق تثبيط وإيقاف التأكسد الخطر ويحمي المسن من التعرض لأمراض تصلب الشرايين وأمراض القلب.

وذلك عندما يتم تناول (٨٠٠) وحدة دولية يوميا من فيتامين هـ (E) ولمدة ثلاثة شهور، كما أن تناول الفيتامين يمنع حدوث الهجمات القلبية المميتة ويخفض من ارتفاع ضغط الدم لدى المرضى، كما يجدد جهاز المناعة عند تناول (٤٠٠ أو ٨٠٠ وحدة دولية يوميا) للأشخاص الذين يجاوزون سن الستين كما أن فيتامين (هـ) (E) يحمي ويقي الدهن الموجود بأغشية الخلايا المناعية من التأكسد عن طريق الهجمات التي تشنها الجذور الحرة. مما أدى إلى زيادة المفردات اليومية من الفيتامين لكبار السن بدرجة تفوق الاحتياجات الطبيعية. كما أن تناول فيتامين (هـ) يعوق الإصابة بالسرطان وخاصة سرطان الرئة لدى المدخنين من كبار السن بنسبة ٥٠٪ حيث إن الفيتامين يثبط نمو الخلايا السرطانية، كما تظهر أهمية فيتامين (هـ) E لكبار السن في أنه يخفف ويداوى التهاب المفاصل ويقلل ويخفف من الألم والورم والتيس الناجم عن التهاب المفصل ومقاومة الهجمات الالتهابات التي تشنها الجذور الحرة على المفاصل.

كما أن فيتامين (هـ) عند تناوله بانتظام لدى كبار السن فإنه يعوق الشيخوخة في المخ والدم فكثيرا ما تنتج الجذور الحرة التلف بالخلايا والذي يتمثل في تراكم مادة تسمى الليبوفوسين (Lipofusion) وأخرى تدعى صيغ الشيخوخة (Aging Pigment) والذي تهبط مستوياته كثيرا عند المرضى المسنين الذين يتناولون الفيتامين بصورة منتظمة. كما تحسن الدورة الدموية بالمخ ويعمل الفيتامين (هـ، E) أيضا على تأخير تدهور الملكات العقلية المرتبط بالتقدم في العمر بما في ذلك فقدان الملكات العقلية الناجم عن داء الزهايمر فقدان الذاكرة.

وتتلخص طريقة عمل فيتامين (هـ) كمضاد للتأكسد في أنه أحد الفيتامينات التي تذوب في الدهون مما يمكنه من أداء عمله على أفضل وجه في الأجزاء الدهنية بالجسم وحيث إن المخ وأغشية الخلايا والشرابين وجهاز المناعة من الخلايا الدهنية والشرابين تتعرض بشدة للتلف من الدهون فإن فيتامين (هـ) يعمل بشكل وثيق على إخماد سلسلة الهجمات الضارية التي تقوم بها الجذور الحرة والتي تفسد الدهون في المخ والدم مما يشوش قيامهما وظائفها الطبيعية ويعجل بهرم الأنسجة.

الغذاء قليل الدسم يؤخر الشيخوخة المبكرة

اكتشف علماء أمريكيون أن للغذاء قليل الدسم مميزات كثيرة ومتعددة، أهمها دورة في إبطاء عمليات الشيخوخة الطبيعية بالجسم وحماية القلب من الأمراض والمحافظة على الصحة والشباب. ففي دراستهم على الفئران بجامعة ويسكونسن ماديسون الأمريكية، وجد العلماء أن التغيرات القلبية المرتبطة بالشيخوخة كانت أقل عند فئران تناولت غذاء فقيرا بالسعرات الحرارية بنسبة ٢٠٪. وأشاروا إلى أن هذه التغيرات تتوافق مع تغيرات وراثية معينة، لذلك فإن تبني عادات صحية سليمة وتناول أغذية غير دسمة في منتصف العمر قد يبطئ هذه العمليات من خلال إعادة برمجة الجينات. وتبين للعلماء في دراستهم التي نشرتها مجلة أحداث الأكاديمية الوطنية الأمريكية للعلوم أن تقليل السعرات الحرارية المتناولة يطيل حياة الخلايا، ويثبط نشاط العمليات الحيوية التي قد تسبب تلف الأنسجة.

التجربة اليابانية للماء والصحة لكبار السن

هذا وقد نشرت جمعية المرضى اليابانيين هذه التجربة التي سميت "بتجربة الماء" والتي أكدوا أنها تعالج الكثير من الأمراض، وسوف نقوم بعرضها هنا لعلها تنجح مع الكثير وهي طريقة طبيعية تعتمد على شرب الماء فقط بنظام معين لا يسبب أى أعراض، وهذه الطريقة إن لم تفد فلن تضر وهي:

قم مبكرا" وقبل تنظيف الأسنان واستعمال الفرشاة عليك بتناول عدد (٤) أكواب ماء وبعد ذلك :

١- تجنب تناول أى أطعمة أو سوائل، فقط قم باستعمال الفرشاة و نظافة الأسنان.



٢- غير مسموح بتناول أى طعام إلا بعد مضي ٤٥ دقيقة من شرب الماء.

٣- بعد وجبات الإفطار والغداء والعشاء غير مسموح بتناول أى شئ بين هذه الوجبات لمدة ساعتين بعد كل وجبة.

٤- لا تتناول أى شئ بعد وجبة العشاء فقط اذهب إلى فراشك للنوم.

٥- المرضى وكبار السن الذين لا يستطيعون تناول (٤) أكواب ماء فى وقت واحد يمكنهم البدء بجرعات قليلة ثم تزداد الكمية حتى تصل إلى (٤) أكواب ومن المؤكد سيشفى كافة الأمراض.

سلوكيات وعادات ضبط الوزن

ذكرت العديد من التقارير الطبية أن الذين يعانون زيادة الوزن والسمنة ويحملون انطباعات أو تجارب سيئة مع أنظمة الريجيم والحمية الغذائية الصارمة، التى غالبا ما تؤتى نتائج جيدة فى بادئ الأمر، لكنها مع مرور الوقت ما تلبث أن تتحول إلى كابوس مزعج قد يؤدي إلى انتكاسة أمامهم فرصة للدخول فى هذا الخيار غير المستحيل والذي يمكن إنجازه بسهولة.

وذكرت التقارير أنه بمجرد اتباع نظام غذائى متوازن وممارسة شئ من الرياضة الخفيفة مثل المشى إلى جانب امتلاك الإرادة القوية على تغيير بعض السلوكيات والعادات الغذائية الخاطئة سيحدث فرق كبير ونقلة هائلة فى الحياة، وستحسن اللياقة البدنية.

ولكى تحصل على صحة ونشاط ورشاقة دائمة، يجب على الفرد المسن أن يغير من عاداته وليس نوع طعامه واتباع النصائح التالية يؤدي إلى بناء نظام

وأسلوب جديد لحياة جديدة خالية من الوزن الزائد وأكثر نشاطاً، وهذه النصائح هي :

١- إنقاص الوزن بطريقة صحية يجب على الشخص المسن أن يقلل من نسبة الدهون المتناولة في الطعام.

٢- ممارسة الرياضة لدورها المهم جداً في حرق بعض السعرات الحرارية.

٣- تغير العادات الغذائية أو طريقة المعيشة إذا كانت خاطئة، لأن هذا يستلزم الكثير من الوقت، فمن الممكن أن يصاب الشخص بالإحباط أو الملل من الاستمرار،

٤- في علاج السمنة يجب أن يفقد الشخص من ٥٪ إلى ١٠٪ من وزنه تدريجياً، ويحافظ على وزنه الجديد أفضل من حلم المريض بالوزن المثالي السريع.

٥- إذا شعرت بالجوع، تناول كوباً من الماء واشغل نفسك لمدة عشر دقائق، ولو استمرت رغبتك في الطعام، فأنت فعلاً جائع ولا ضرر من الأكل

٦- كل ببطء وامضغ الطعام جيداً حتى تشبع قبل تناول كمية كبيرة من الطعام.

٧- عمل بعض التمرينات الرياضية بطريقة منتظمة، حتى تزيد من كمية الاحتراق الحراري، حتى يحرق السعرات الحرارية الزائدة في الطعام، وكذلك الدهون المختزنة في الجسم..

٨- تناول الأغذية الغنية بالألياف قبل الطعام الرئيسي لأن ذلك يساعد على الإحساس بالشبع وامتلاء المعدة وتجنب المسن لحالات الإمساك والانتفاخ.

٩- تناول ثلاث وجبات رئيسية يومياً تتكون من غذاء صحي متوازن وفي مواعيد ثابتة مع تجنب الأكل قبل النوم مباشرة.

١٠ - استخدم أطباقاً صغيرة للأكل وبعدهم حدد قدر الإمكان واترك مائدة الطعام فور الانتهاء منه.

١١ - تناول وجبة خفيفة أو قليلاً من الفاكهة قبل حضور الولائم حتى لا تضطر إلى الإفراط في تناول الأطعمة الدسمة التي غالباً ما تكون سمة موائد الحفلات.

١٢ - احرص على عدم الوصول إلى مرحلة الجوع الشديد لأن هذا مدعاة للإسراف في الأكل، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق تناول وجبات خفيفة قليلة السعرات الحرارية بين الوجبات الرئيسية.

١٣ - تجنب تناول الطعام في أثناء مشاهدة التلفزيون لأن ذلك يزيد من كميات الطعام المتناول من دون أن تشعر، ولا

١٤ - إذا شعرت بالشبع، فلا تأكل المتبقى في الطبق، حتى لو دفعت ثمنه للمطعم.

١٥ - لا تذهب للسوق لشراء الطعام وأنت جائع.

١٦ - لا تخلق الأعذار لتناول أى طعام، فأنت لا تخدع إلا نفسك.

١٧ - إذا كانت وجبتك ثقيلة فلا تشعر بالندم، فيمكنك الانتظار حتى تجوع قبل الوجبة التالية.

١٨ - إذا دعيت إلى مأدبة فركز على الحديث مع الضيوف، حتى تأكل ببطء وبكميات قليلة.

١٩ - قلل من تناول السكريات والحلويات والدسم.

٢٠ - اصعد الدرج بدلاً من استعمال المصعد الكهربائي.

٢١ - كل الفاكهة بدلاً من شرب العصير، فالكوب الواحد يتكون من بضع حبات.