

الغذاء

بعد سن الأربعين

للكونر صممه كال

(١) — حدثنا كثرة الرقيات المبكرة بين سن الأربعين والسين على أنها نتيجة اجتهاد الجسم في سترك الحياة ونقل أعضائه في هذا الكفاح . وإلى هذا السبب ترجع الاصابات بالأمراض العصبية وارتفاع الضغط الدموي وتصلب الشرايين وألقالج الخ . ومن أجله كذلك وجب اتخاذ الاحتياطات لدرء الموت المبكر وذلك ببراعة أصول الصحة والتغذية الصحية منذ الطفولة بقصد الحصول على جسم سليم قادر على تحمل المشاق

وللوصول إلى هذه الغاية بعد سن الأربعين يجب الاقتصاد على الغذاء الضروري حتى لا يصاب الجسم بالسمنة وعسر الهضم كما يجب الاقتصاد في تناول اللحوم والاملاح والتوابل والاهتمام بالرياضة البدنية وتنشئة في الهواء التي . أما الرياضة الضارة كالعدو ولعبة كرة القدم والملاكمة فيقطع عنها . وأما النائمة كالشبي والسباحة والصيد والتجديف والبيارد فيكثر منها . ويجب علاوة على ذلك الاكثار من فترات التروحة والراحة ثم تسمية الصحة النفسية من حيث الاتزان ورباطة الجأش وتجنب كل ما يجهد النفس ويقلقها ويضايقها ويحرك فيها الاقتمالات الشديدة — وهذا كله يختص كثيراً من اغناء الحياة على الجسم الضعيف

(٢) ولما كانت الكهولة نتيجة حتمية للحياة الدنيوية اهتم الباحثون بأسبابها فانضح أنها ليست دائماً نتيجة تقدم السن كما ظهروا من المبكر ارجاؤها طويلاً بالغذاء الصحي والمعيشة الصحية . وكما ثبت أيضاً ان نقص التغذية وسوء المعيشة كثيراً ما يجعلان الكهولة المبكرة المشاهدة أحياناً في سن الأربعين وكان صاحبها قد بلغ الثمانين . وتفتأ الكهولة طيناً من نسيج خلوي بصيب الاحشاء كالكبد والكليتين والمخ والاعصاب والشرايين فيموتها عن القيام بوظائفها ويقتأ هذا النسيج من افعال الجسم وسوء تغذيته والخط من سواه الصحي . ولعلك تجد أن كل محتفظ يشابه هو صاحب العقل الوقاد والجسم الرياضي . لأن الركود والكلل يحدثان المرض ويستجلان الكهولة بينما المعيشة الصحية والتغذية الصحيحة يمدان الهم ويجلبان السرور رقيقاً قالوا العقل السليم في الجسم السليم

روي أن اميراً ايطالياً من البندقية يدعى كورنارو (Coronaro ١٤٦٧—١٥٦٦ ميلادية) بلغ سن الأربعين نساءت سحته فغيره أطباؤه بين الموت للبكر أو اصلاح سيئته . فضل

والعضلات وقلّة مفرزات الحديد الثاسلة والدرقية وغيرها زاد شأن الغذاء ووجبت مراعاته المعروف ان الزيادة القلبية في بيوزن تركيز الاعصاب وتزيد من صناعة الجسم ضد الامراض الا ان هذه الزيادة اذا بلغت عشرة اوجال اوحسة عشر رجلا عن الحد الصحي فبها تختلف تأثيراً عكسياً شيئاً. وما كانت السنة تتناقى مع كبر السن فلا جدر يمكن شخص يبلغ الاربعين ان يقل من غذائه ويكثر من رباطه عندما يتبين ان جسمه بدأ يسمن وان لا يؤجل ذلك مطلقاً الى المستقبل. والمقدار الواجب اقتطاعه من الغذاء يتبع السنة يختلف باختلاف الاشخاص وكما قرب الانسان من الستين كان غذاء الطقولة اوفق له واحسن كالبين والبقون والبيض والحضر النضجة. أما الاقراط في الاغذية المسرة الهضم والاسهول والاملاح والتوابل والشاي والقهوة وغير ذلك من المنهات فيضرب يده. واذ كان الضرر مزمناً استجالت ازالته، والمعروف طيباً ان الحمية بين سن الاربعين والستين اذا لم يقيد الغذاء في خلالها فكثيراً ما تصاحب عسر الهضم وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والآفة القلبية والبول السكري وامراض الكلى الخ. وامثال هؤلاء المرضى كثيرون وهم يستشيرون اطباءهم كل يوم طالين شفاء عسيراً بيد المال وما كان أجدرهم بانجام نصيحة الاجداد بان درهم وقاية خير من قنطار علاج

٦ - الغذاء بعد الستين :- الغذاء الصالح لهذه السن هو الموافق لحاجات الجسم القلبية ونشاط الجسم الضعيف وذلك لابعاد الشيخوخة ما يمكن. فما موازنة الغذاء لحاجات الجسم ونشاطه فتناقص في الاقلاق من مقدار الغذاء عما كان عليه في سن الشباب وتقرر الغذاء على المواد السهلة الهضم والابتعاد عن الحلوى والسم والقطر والغذاء المستوي الخ. ولكن الوجبات قليلة المقدار كثيرة العدد يدخلها اللبن مع بعض القهوة والحساء والقوافة ويضرب الحساء قبل الوجبات ثنيه الهضم. وكثيراً ما توصف كبة اللبن الساخن او الحساء الساخن قبل النوم لمقاومة الأرق. ونظراً الى صعوبة تدفئة الجسم في الشيخوخة وضغف الهضم أيضاً تفضل الاغذية الدافئة على الباردة، واذا تمدرضت الطعام لفقد الاسنان او لعدم وجود أسنان صناعية جيدة فليكن الغذاء سائلاً او شبه سائل وليرؤخذ الحيز الجاف مغموساً في اللبن او الحساء، وتطرى التوافة الصلبة يظلمها بعد نزع قشرها و بذرها ويرغم اللحم عند التزوم. ومقاومة الشيخوخة تقلل المواد الزلالية والدهنية التي في الطعام لان ذلك يسهل الهضم. واذا كان الغذاء مؤلفاً من اللبن والبيض والقوافة والحضر والبقول والاملاح والخبثاين فان التفتن السوي يعدو نادراً. وقد يفضل اعطاء الحضر سلوقة ومصفاة. وعليه فأوفق غذاء بعد سن الستين هو غذاء الطفولة وقوامه اللبن والبيض والحبوب المسلوقة جيداً والخبز الجفاف والقوافة والحضر المسلوقة والحساء، والحلوى كالهلية الخ. ويضاف الى ذلك قليل من القهوة والشاي

قال تعالى وكلوا واشربوا ولا تسرفوا انه سدى الله العظيم