

الفصل الثالث

الجديد فى أسرار الشباب الدائم

إن التغيرات الكبيرة التى تحدث بتقدم المرء فى العمر، ليست فى الواقع سوى أعراض لمرض يتفاقم مع مرور الزمن، نتيجة قصور أجهزة الجسم وخلاياه عن العمل. وقد يكون هذا المرض موجوداً من فترة منتصف العمر وهو كامن وخفى. لكن حدته تزداد بشكل كبير بعد الخمسين.

وقد تمكن العلماء نتيجة البحوث المختلفة من إمكان منع هذا المرض والتخلص منه إلى حد مذهب، الأمر الذى يؤدى إلى استعادة الشباب والحيوية وإطالة العمر والاستمتاع بالصحة، وقد أمكن التوصل حديثاً إلى وصفة سحرية لإعادة الشباب.. فقد تمكن العلماء من تحديد بعض المواد التى تقاوم الشيخوخة وتضربها فى الصميم عن طريق تعويض التدهور الحاصل فى الخلايا التى تسبب الشيخوخة. ونتيجة ذلك: أمكن الاحتفاظ بالكثير من قدرات المسن وصحته فلا يفقدها تدريجياً بتقدم السن.

فلأول مرة فى تاريخ البشرية استطاع العلماء إبطاء بل إيقاف أعراض الشيخوخة مثلها مثل أى مرض آخر، والكثير من الدلائل

تشير إلى أنه يمكن للمرء أن يسيطر على أعراض التدهور مهما يكن عمره.

وبالطبع فكل هذا لا يعنى أن الفرد سيعيش خالدًا أبدًا، فالعلماء يعتقدون أن الإنسان له أجل لا يستقدم عنه ساعة ولا يستأخر.

ويظن الكثيرون أن عمر الإنسان لا يمكن أن يتجاوز ١٢٠ عامًا. لكن يمكن للفرد أن يجتهد ليعيش سليمًا فى أفضل حالة وأن يظل شابًا طوال العمر.

ينبوع الشباب الدائم:

أثبتت البحوث فى هذا الميدان أنه إذا تغذت خلايا الجسم بمضادات الأكسدة فإن ذلك يعتبر من ينبوع الشباب الدائم، ويأتى ذلك عن طريق تناول كميات كبيرة من الأطعمة التى تحتوى على مضادات الأكسدة حتى تمتلئ الدماء وبالتالى خلايا المواد التى تعادل التأثير السلبى لها.

وهذه الأطعمة يجب أن تتضمن أقوى ثلاثة مضادات للأكسدة وهى: فيتامين هـ ، والبيتاكاروفين، وفيتامين ج.

وتناول أغذية تكميلية وأعشاب، وفيتامينات وغيرها من المكونات الغذائية التى تحفز الإنزيمات على تنشيط الجهاز الدفاعى ضد السموم.

لماذا يحتاج الفرد إلى الفيتامينات والمعادن خاصة عندما يتقدم به العمر ؟
فى الحقيقة ترجع أهمية الاحتياج إليها إلى حماية الشرايين من
التصلب والمخ من الضعف، والخلايا من السرطان، والجهاز المناعى
من التلاشى، لأنها تقلل من الآثار السلبية للتقدم فى العمر.

وفى الواقع تعود أمراض الشيخوخة إلى نقص كبير جداً فى
الفيتامينات دون أن نلحظه. والادعاء بأن الطعام وحده يمكن أن
يعطينا ما نحتاجه كى نجتاز السنوات الصعبة فى مراحل العمر
المتأخرة ادعاء واه لا أساس له من الصحة. وهذا لا يعنى أن هناك
خللا فى الموازين الطبيعية وإنما هو تأثير ما جلبته لنا الحضارة
الحديثة من مخاطر جمّة مثل:

تلوث البيئة بالمبيدات الحشرية، والإشعاع الناجم عن
استخدام الطاقة النووية، وعادم السيارات، والأدخنة، والأطعمة
المصنعة المملوءة بالدهون، والمواد الكيماوية وهى أشياء تسبب
الشيخوخة المبكرة.

القائمة من الفيتامينات والمواد التى تقاوم الشيخوخة:

أولاً: فيتامين هـ:

ويتركز فى الأطعمة الدهنية مثل: الزيوت المستخلصة من
الخضراوات وأهمها زيوت فول الصويا، وعباد الشمس والذرة،

وزيوت البندق، والحبوب، والقمح. كما أنه يوجد فى بعض الخضراوات.

أما الدور الذى يعلّبه فهو:

- 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.

ثانياً: فيتامين ث أوج :

يوجد بكثرة فى الأطعمة الغذائية مثل: الفلفل الأخضر، الكانتلوب، الفراولة، الكرنب، الموالح، الليمون، حبات الطماطم، عصير الطماطم.

ويقوم بالآتى:

- يخفض ضغط الدم المرتفع.

- يرفع معدل الكولسترول الحميد والضار.
- ينظف المخلفات الدهنية التي تتكون على جدران الخلايا.
- يقوى جدران الأوعية الدموية ويمنع حدوث الكدمات.
- يقلل احتمالات حدوث تقلصات شرايين القلب والتي تشجع على حدوث الأزمات القلبية.
- يعزز وظائف جهاز المناعة.
- يقضى على حدوث أمراض الرئة والتنفس مثل الربو والالتهاب الشعبى.
- يمنع أمراض اللثة.
- يمنع الإصابة بأمراض العين.

ثالثاً: البيتاكاروتين:

ويوجد فى عصير الجزر - البطاطا - المشمش المجفف، الجزر النى، السبانخ، الكانتلوب، الكرنب الأخضر المطهو، البنجر، القرع، عصير الطماطم، المشمش الطازج، المانجو، الشمام، الفلفل الأخضر.

ويقوم بالآتى:

- يمنع سرطان الرئة والمعدة والثدى.
- يمنع السكتات القلبية والأزمات القلبية.

- يعوق الكولسترول المؤكسد الذى يسد الشرايين.
- يدمر خلايا الأورام.
- يحفز وظائف الجهاز المناعى.
- يمنع عتامة عدسة العين.

رابعاً: فيتامين ب ١٢:

يوجد فى الأطعمة الحيوانية مثل: اللحم والسّمك والدجاج، ومنتجات الألبان.
ونقص هذا الفيتامين يؤدى إلى اضطراب العقل بسبب الشيخوخة أو مرض الزهايمر.

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:

يوجد فى المأكولات البحرية، وكل أنواع الحبوب والمكسرات، وفول الصويا. والموز والبطاطا والخوخ.
وهو يحسن من وظائف الجهاز المناعى، ويقى الأوعية الدموية، ويحسن من وظائف المخ، ويؤخر ضعف الذاكرة.

سابعا: الكزوميوم:

إذا كنت تتناول أطعمة سكرية فأنت في حاجة إلى المزيد من الكزوميوم لتأمين نفسك ضد الأخطار الخفية والبشعة لزيادة الأنسولين والسكر بالدم. ويعد وثيقة تأمين ضد الشيخوخة مناسبة للجميع.

ويوجد في الكبد - سمك البحر - الجمبرى - الخميرة - وكل أنواع الحبوب. وعيش الغراب.

ويساعد على:

• زيادة الكوليسترول الحميد. • يقلل من مخاطر الإصابة بالسكر مع بداية مرحلة المراهقة. • يزيد الطاقة. • يمنع انسداد الشرايين وأمراض القلب. • يعوق نمو السرطان. • يعزز وظائف الجهاز المناعي.

ثامنا: الزنك:

يوجد في الأسماك القشرية، والمحار، اللحم قليل الدهون، الحبوب، الجزر ويقوم بتقوية جهاز المناعة.

تاسعا: 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 الكالسيوم لأداء وظائفها على أكمل وجه، وهو يحافظ على العظام لمنع هشاشتها خاصة الفتيات والنساء فى منتصف العمر اللائى يتمتعن بأقوى عظام هن اللاتى تناولن الكثير من الحليب قبل سن الخامسة والعشرين، وقد أحدث الكالسيوم الكثير من المعجزات مع أشخاص فى سن الثمانين.

وأفضل مصادر للكالسيوم:

اللبن الزبادى، اللقت، السردين المعلب، السلمون المعلب بعظامه.

عاشرا: الماغنسيوم:

وهو موجود فى كل أنواع المكسرات، الفوليات، القرع، القمح، الفول السودانى، الشعير، فول الصويا.

ويساعد على:

• تقليل تقلص الأوعية الدموية. • تقليل آلام الصدر. • زيادة نشاط مقاومة التجلط. • المساعدة على الحفاظ على انتظام ضربات القلب. • المحافظة على التكوين الطبيعى للعظام، منع تجلط الصفائح الدموية.

حادى عشر: الشاى:

يعتبر الشاى أفضل منهل لينبوع الشباب، لذلك عليك بشرب الشاى فهو • مملوء بالمواد المقاومة للأكسدة التى تؤخر الشيخوخة.

• محاربة العديد من الأمراض المزمنة. • كما أنه يساعد على صحة وسلامة اللثة والأسنان. • ويقاوم أمراض الأوعية الدموية. وأخيراً: يمكنك أن تجتهد لتعيش سليماً معافى فى أفضل حال.. وأن تظل شاباً طوال عمرك لكى تتجنب التعرض للأمراض المختلفة الجسمية والنفسية والعقلية.

وبعد أن تعرفنا على القائمة الخاصة بالفيتامينات والمواد التى تقاوم الشيخوخة نأتى إلى موضوع هام وهو كيف تختار غذاءك؟

كيف تختار غذاءك:

تعتبر التقنية السليمة من أهم الاحتياجات الأساسية فى حياة الإنسان عامة، والمسن بصفة خاصة. إذ إن التغذية المتوازنة هى القاعدة الأساسية لصحة المسنين وعلاج معظم الأمراض الشائعة بينهم.

وبالرغم من ذلك لا أحد يستطيع أن ينكر أن معظمنا لا يعرف كيف يختار الغذاء المناسب بطريقة علمية سليمة. لذلك نجد السمنة وأمراض سوء التغذية منتشرة بين الشعب المصرى، وذلك يرجع إلى العديد من الأسباب أهمها عدم الإدراك بالعناصر الغذائية الأساسية التى تمد الجسم بالاحتياجات الغذائية فى الكم والكيف، هذا بجانب قلة الثقافة العلمية بأهمية التغذية السليمة ومصادرها المتنوعة.

لذلك سيتم توضيح العناصر الأساسية للغذاء المتكامل للمسن:

تتمثل العناصر الأساسية للغذاء المتكامل للفرد عامة في:

البروتينيات، والدهون، والنشويات، والفيتامينات، والأملاح، والماء.

ولكن ما يحتاجه الطفل والشاب من هذه العناصر يختلف عما يحتاجه كبير السن.

فالمسن الذي لا يعاني من أمراض مزمنة يحتاج إلى:

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

• نسبة قليلة من الدهون ويفضل استعمال الزيوت النباتية.

• الإكثار من أكل الفواكه والخضراوات.

• الإكثار من شرب الماء والسوائل بمعدل لترين إلى ثلاثة لترات يومياً.

مع العلم بأن الخضراوات والفاكهة الطازجة لها أهمية كبيرة في غذاء المسن حيث إنها تحتوى على:

- كمية كبيرة من السوائل.

- نسبة عالية من الألياف التي تساعد على الشبع والوقاية من الإمساك.

- كمية كبيرة من الفيتامينات والأملاح.

- نسبة عالية من الإنزيمات التي تساعد على الهضم.

وبعد التعرف على العناصر الغذائية الهامة اللازمة فى القائمة التى سبق ذكرها ينبغى عليك بعد ذلك الاختيار من القائمة وذلك لمجرد استكمال الوجبة الغذائية متكاملة العناصر التى تتوافق مع شهيتك والحالة الاقتصادية.

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

الجبن. الزبادى، اللحوم (خالية من الدهون)، الطيور، السمك، البيض (الذى يحتاج منه المسن من ١ - ٢ بيضة أسبوعياً).

الخضراوات، الجزر، الطماطم، الفواكه الطازجة.

القليل من الزبد ويفضل الزيوت النباتية.

الخبز - الكيك - البقول - الأرز - البطاطس - السكر - الفطائر - الحلوى.

وفيما يلى الاعتبارات التى يلزم الأخذ بها أثناء تناولك الوجبة الغذائية وهى كالتالى:

- توفر الجو الهادئ الذى يساعد على الهدوء النفسى.

- إعداد الطعام على المائدة بطريقة تساعد على فتح الشهية.
- الجلوس فى الوضع المريح والصحيح.
- الموسيقى إن وجدت، فهى هامة لأنها تساعد على فتح الشهية.

