

## غذاؤك بعد الأربعين



### • المرأة والبروتين •

#### ■ ما مقدار حاجة المرأة للبروتينات بعد سن الأربعين؟

نحن نحتاج للبروتينات لبناء الأنسجة وتجديد ما يهلك منها .. ولذا فإن الاحتياج للبروتينات يزيد خلال فترات النمو وخلال فترة الحمل والرضاعة . أما احتياجنا للبروتينات مع التقدم فى العمر فإنه يكون أقل .. بل إن تناول البروتينات بوفرة يعد غير مرغوب ، لأنه يمثل عبئاً على الكلى بسبب ما يتخلف عن تمثيلها من كميات من الزلال ، وقد تحفز كذلك على ارتفاع مستوى حمض البوليك بالدم ، وحدوث الإصابة بمرض النقرس . كما أن البروتينات عادة ما تكون مختلطة بكميات مرتفعة من الدهون المشبعة ، كالمأخوذة من اللحوم ، مما يحفز على ارتفاع مستوى الكوليستيرول بالدم .

ولذا فإنه يفضل ألا يزيد تناول المرأة للبروتينات عن حوالى ١٥ ٪ من إجمالى ما تتناوله من سعرات حرارية .

### • اللحوم وهشاشة العظام •

#### ■ هل هناك علاقة بين تناول اللحوم والإصابة بهشاشة العظام؟

كثرة تناول البروتينات بصفة عامة تقلل من امتصاص الكالسيوم وتزيد من إخراج مع البول .. ولذا فإنه يجب على المرأة خلال فترة ما قبل انقطاع الحيض وبعد بلوغ سن انقطاع الحيض الإقلال من تناول البروتينات وخاصة الحيوانية وخاصة اللحوم الحمراء ، وبعض الأطباء يرى أن المرأة بعد الأربعين والتي يبلغ وزنها حوالى ٦٥ كيلو جراماً لا ينبغي أن يزيد تناولها للبروتينات عن مقدار ٤٤ جراماً يومياً .

وبالنسبة للنساء النباتيات ، أى اللاتى لا يتناولن اللحوم ، فيُنصحن بتناول كمية من فول الصويا (بروتين نباتى) لا تزيد على مقدار  $\frac{1}{4}$  فنجان يومياً . وعموماً يمكن التغلب على مشكلة نقص امتصاص الكالسيوم فى وجود البروتينات بزيادة الاهتمام بالأغذية الغنية بالكالسيوم أو تناول مستحضرات الكالسيوم .

### • البروتين المفضل •

■ وما هى أنواع البروتينات المفضلة بعد سن الأربعين ؟

نحن نفضل أن يزيد الاعتماد على البروتين النباتى الذى يتوافر فى الحبوب والبقول (مثل اللوبيا ، والفاصوليا البيضاء ، وفول الصويا ، والعدس) . لكننا لا نستطيع الاستغناء تماماً عن البروتين الحيوانى لاحتوائه على مختلف الأحماض الأمينية ، الأساسية . ولا شك أن اللبن يعد من أفضل مصادر البروتين الحيوانى للمرأة خلال هذه المرحلة العمرية لاحتوائه كذلك على نسبة مرتفعة من الكالسيوم . ويفضل أن يكون من الأنواع محدودة أو خالية الدسم .. ولاحظى أن نسبة الدسم باللبن لا تؤثر على كمية البروتين أو الكالسيوم الموجودة به . وإلى جانب ذلك تعتبر الأسماك أيضاً من مصادر البروتين المفضلة ، لأنها سهلة الهضم ولا تتسبب فى ارتفاع مستوى الكوليستيرول .. هذه المشكلة التى تزيد قابلية الإصابة بها بعد سن الأربعين .

### • أغذية ضرورية •

■ وما هى الأغذية التى يجب زيادة الاهتمام بتناولها ؟

إنها الخضروات والفواكه بصفة عامة .. فهذه الأغذية تتميز بسعرات حرارية

منخفضة وبالتالي لا تزيد الوزن .. وتحتوى على أنواع مختلفة من الفيتامينات والمعادن التى يحتاجها جسم المرأة لأغراض معينة والتى يعمل بعضها كمضادات للأكسدة (مثل فيتامين ج ، هـ ، والزنك ، والسيلينيوم) مما يحافظ على حيوية الخلايا ويقاوم مظاهر الشيخوخة .

فلكى تقاومى الشيخوخة اجعلى أغلب غذائك اليومي من الأغذية النباتية .

## • الخضراوات والفاكهة •

■ ما مقدار كمية الخضراوات والفاواكه التي يجب تناولها يوميا ؟

يفضل أن يكون بمقدار خمس وجبات من الخضراوات والفاواكه الطازجة ، ولاحظى أن الخضراوات المطهية تحتوى على نسبة أقل من الفيتامينات بالنسبة للخضراوات الطازجة ؛ لأن بعض الفيتامينات تفسد بالتعرض للحرارة أثناء عملية الطهى .

## • المنتجات العضوية •

■ ما المقصود بالخضراوات والفاواكه «العضوية» ؟

إنها الأنواع التى تستخدم فى تنميتها وزراعتها أنواع طبيعية من الأسمدة (من التربة) ، بينما لا تستخدم فى زراعتها أى أسمدة صناعية ، ولا تستخدم كذلك أى مبيدات حشرية أو كيماويات معينة بغرض زيادة كمية المحصول . وبذلك فإن تناول هذه المنتجات العضوية يضمن عدم دخول الجسم أى كيماويات ضارة .

ويعيب هذه الأنواع أنها مرتفعة الثمن .. وبعض الباحثين يذكر أنه لا فرق كبير صحياً بين تناول المنتجات العضوية ، والمنتجات اللا عضوية !

## • عدد وجبات الطعام •

■ ما مقدار عدد الوجبات التي يجب تناولها يومياً ؟

من المؤكد حالياً فى الوسط الغذائى أن تناول عدة وجبات محدودة فى حدود خمس إلى ست وجبات يعد أفضل من تناول ثلاث وجبات رئيسية ثقيلة . لأن الوجبات الخفيفة المتكررة تحافظ بدرجة أفضل على مستوى السكر بالدم مما يحافظ للجسم طاقته على مدار اليوم .. كما أن فرصة تخزين الطعام بالجسم تكون أقل ، ولذا تعتمد أغلب أنظمة التخسيس على تناول عدة وجبات خفيفة على مدار اليوم بدلاً من تناول ثلاث وجبات رئيسية .

## • المرأة والفيتامينات •

■ هي تحتاج المرأة بعد الأربعين إلى الانتظام على تناول مجموعة

فيتامينات ومعادن ؟

هذا يختلف من سيدة لأخرى ، فإذا كنت تحرصين على تناول حوالى خمس وجبات من الخضراوات والفواكه يومياً مع تناول كمية كافية من الكالسيوم - فإن حاجتك إلى تناول مجموعة فيتامينات ومعادن تكون محدودة . وعموماً فإن تناول أحد مستحضرات الفيتامينات والمعادن يضمن عدم حصول خلل بمستواها بالجسم فى حالة التقصير أحياناً عن تناول غذاء صحى مثالى .

## • المرأة والفوسفور •

### ■ ما أهمية الفوسفور للمرأة بعد الأربعين ؟

الفوسفور أحد المعادن الهامة التي تبني العظام ، ولذا تحتاجه المرأة بعد الأربعين لمقاومة مشكلة هشاشة العظام .

ولكن يجب ملاحظة أن هناك علاقة عكسية بين الفوسفور والكالسيوم .. بمعنى أن الجرعات العالية جداً من الفوسفور تحفز على زيادة إخراج الكالسيوم مع البول ، وبالتالي تقل كميته بالعظام ، ووجد أن ذلك يحدث مع تناول جرعات من الفوسفور تصل إلى ١٧٠٠ ملليجرام أو أكثر يومياً ، لكن ذلك عادة لا يحدث إلا من خلال الإفراط في تناول المستحضرات المحتوية على الفوسفور . أما الجرعات المناسبة الآمنة فتبلغ حوالي ٩٠٠ ملليجرام يومياً .

ويتوافر الفوسفور في اللبن ، والحبوب الكاملة ، والبقول ، والبيض ، واللحوم ، والمكسرات ، والفاصوليا ، والفول السوداني ، والكبد .

ونادراً ما تظهر أعراض تدل على نقص هذا المعدن .

## • المرأة والوجبات السريعة •

■ أفضل تناول الأغذية السريعة مثل الهامبورجر والبيتزا .. فهل هناك

أضرار من هذه الأغذية على صحة المرأة بعد الأربعين ؟

هذه النوعيات من الأغذية وغيرها من الأغذية «الأمريكية» التي انتشرت في

الآونة الأخيرة تفتقر للمغذيات الضرورية ، بينما تزيد بها عادة نسبة الدهون ، والسكر .

ومن المعروف حالياً أن كثرة تناول الدهون ، والسكريات وكذلك الكافيين والتدخين والخمور تحفز على حدوث هشاشة العظام . كما وجد أن كثرة تناول السكريات والأغذية المجهزة تغير من الوسط الكيميائي (PH) للمهبل مما يحفز على حدوث العدوى المتكررة .

### • نباتات مفيدة لك •

#### ■ ما هي الاستروجينات النباتية ؟

وجد أن بعض أنواع النباتات تحتوي على كيماويات تتحول داخل الجسم إلى استروجين ، ولذا تسمى بالاستروجينات النباتية [Phytoestrogens or Plant Estrogens] ولذا فإنه يجب أن يزيد اعتماد المرأة بعد بلوغ سن انقطاع الحيض على تناول هذه الأغذية لمساعدة تعويض نقص الاستروجين ، ومساعدة تخفيف المتاعب الناتجة عن ذلك .

### • الأغذية الاستروجينية •

■ وما هي الأغذية الغنية بالاستروجينات والتي يجب أن تقبل المرأة على

#### تناولها ؟

تأتي الاستروجينات النباتية من مصدرين أساسيين وهما : الأيزوفلافونات (Isoflavones) والتي توجد في الفول الصويا ومنتجاته .. والليجنانات

(Lignans) والتي توجد خاصة في بذر الكتان ، والحبوب الكاملة ، وبعض الفواكه والخضراوات ، وبعض الأعشاب .

كما توجد الاستروجينات النباتية بكميات أقل في التفاح ، والأرز البني ، والجزر ، والفول «الحراتي» ، والبسلة ، والبطاطس ، والفاصوليا الناشفة ، والسمن ، والشوفان ، والدقيق الكامل .

### • المقدار اليومي •

■ ما مقدار كمية الاستروجينات النباتية التي يجب أن أحصل عليها من

الطعام ؟

لا تتوقعي الحصول على كميات مرتفعة من الاستروجينات من الطعام، حيث إن كميتها محدودة بأغلب الأغذية .. ولكي تكون هذه الكمية كافية ومؤثرة في مقاومة متاعب سن انقطاع الحيض يجب أن تبلغ حوالي ٢٥-٤٥ ملليجرامات ولكي تتخذي دليلاً لك اعتبري أن كل جرام من فول الصويا يحتوي على حوالي ٢ ملليجرام من الاستروجينات النباتية .

### • المرأة وفيتامين (هـ) •

■ هل هناك أهمية خاصة لفيتامين (هـ) للمرأة بعد سن انقطاع الحيض ؟

يساعد هذا الفيتامين في مقاومة حدوث وتخفيف نوبات السخونة والعرق . وهناك دراسات تشير إلى أنه يقلل من قابلية المرأة ، بعد بلوغ سن انقطاع الحيض ، للإصابة بمرض القلب (قصور الشريان التاجي) بحوالي ٣٠٪ .

كما يفيد استعمال كريمات موضعية تحتوي على هذا الفيتامين في مقاومة

مشكلة ضمور أنسجة المهبل والتهابها (Atrophic Vaginitis) والتي تتعرض لها بعض السيدات بعد بلوغ سن انقطاع الحيض ، ومن أغنى مصادر هذا الفيتامين:

زيت جنين القمح ، وجنين القمح والغلال ، والحبوب الكاملة ، والمكسرات، والنقل كالفول السوداني .

وعادة لا نستطيع الحصول على كمية كافية من هذا الفيتامين من خلال الغذاء ، ولذا ننصح بتناول مستحضرات هذا الفيتامين بجرعة يومية تتراوح ما بين ٨٠٠-١٦٠٠ وحدة دولية .

### • فيتامينات أخرى •

#### ■ هل هناك فيتامينات أخرى ضرورية للمرأة بعد الأربعين ؟

تشير بعض الدراسات إلى أن فيتامين (ج) وفيتامينات (ب) تلعب دوراً هاماً في مقاومة متاعب سن انقطاع الحيض ، كما تفيد في مقاومة هشاشة العظام . ولذا ننصح بتوفير هذه الفيتامينات في الغذاء اليومي إلى جانب الحصول عليها من المستحضرات الطبية ، خاصة وأن فرصة حدوث نقص لهذه الأنواع تزيد مع التقدم في السن .. وننصح بتناول جرعة يومية من فيتامين (ج) في حدود ٥٠٠-١٠٠٠ ملليجرام .



## العناية بجمالك .. بعد الأربعين



### • سرّ الوزن الزائد ! •

■ لماذا تكتسب بعض النساء بعد سن الأربعين وزناً زائداً على الرغم من عدم زيادة كمية الطعام عما قبل ؟

مع التقدم فى السن ، أو بعد سن الخامسة والثلاثين ، تنخفض تدريجياً عملية تمثيل الغذاء ، وحرقة ، وبالتالي تزيد فرصة تخزين بعض الطعام بالجسم فى صورة شحوم مما يزيد وزن الجسم . وللتغلب على هذه المشكلة لابد من الاهتمام بالأنشطة الرياضية لزيادة معدل حرق الطعام . وقد وجد أن المرأة بعد الخمسين تزيد بمعدل  $\frac{1}{3}$  -  $\frac{1}{4}$  كيلو جرام خلال السنة الواحدة إذا لم تحرص على ممارسة برنامج رياضى .

### • «شفط» الدهون •

■ ما هى مخاطرة عملية «شفط» الدهون ؟

عمليات «شفط» الدهون [Liposuction] التى صرنا نسمع عنها كثيراً هذه الأيام ليست علاجاً بسيطاً للتخلص من السمنة الموضعية ، وإنما هناك مخاطر كثيرة محتملة إذا لم تجر هذه العمليات بأيدٍ خبيرة وبمهارة عالية . فهناك احتمال حدوث عدوى بمكان الجراحة ، ويمكن أن تنتشر بسرعة لمناطق أخرى ، وتصل إلى تيار الدم مما يهدد حياة المريضة بالخطر . وهناك أيضاً احتمال فقد كمية كبيرة من الدم وحدث نزيف شديد . كما أن من الأضرار الشائعة حدوث ندوب بمكان الجراحة مما يجعل السطح غير مستوٍ .. وهناك مشكلة أخرى قد تظهر بسبب عدم تساوى كمية الدهون المسحوبة من موضعين متناظرين ، مثل : الثديين ، أو الرُدفين مما يظهرهما بشكل غير متناسق .

## • مشكلة التجاعيد •

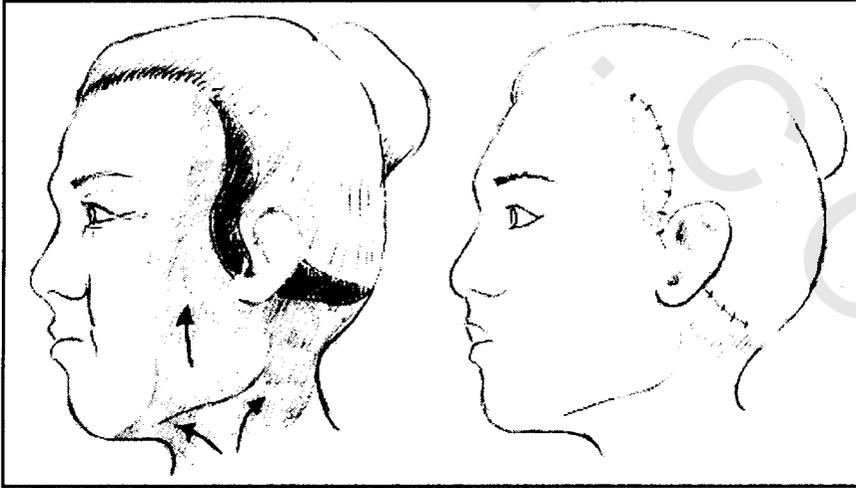
■ ما هي أهم وسيلة لتفادي مشكلة شيخوخة ، وتجاعيد الجلد ؟

أشعة الشمس (الأشعة فوق البنفسجية) هي أهم سبب لشيخوخة الجلد ، ويليه في الأهمية التدخين . ولتجنبى تأثير أشعة الشمس على بشرتك تجنبى التعرض المباشر لأشعة الشمس خاصة فى وقت الظهيرة ، واستخدمى دهانات واقية من أشعة الشمس (Sun Screens) والتي تقوم بامتصاص الأشعة فوق البنفسجية أو عكسها بعيداً عن البشرة ، وارتداء الملابس الواقية من أشعة الشمس . وتذكرى أيضاً أن صالونات تغيير لون البشرة (Tanning Salons) كتحويلها إلى اللون البرونزى لا تقل خطورة عن أشعة الشمس المباشرة.

## • شد الوجه •

■ ما خطورة عمليات «شد الوجه» ؟

فى هذا النوع من جراحات التجميل (Face-Lift) يقوم الجراح بعمل شق جراحى بمحاذاة الصدغين وأمام الأذنين ثم سحب الوجه تجاه الأذنين واستئصال الزائد منه .. وقد يقوم كذلك بشد عضلات الوجه والتخلص من الدهون الزائدة .. كما يتضح من الشكل التالى :



وهذه هي المخاطر والأضرار المحتملة :

\* تستغرق عملية الالتئام وقتاً طويلاً قد يصل إلى ستة شهور .

\* قد تتكون ندوب بمكان الجراحة .

\* قد يحدث نزيف ، وهناك احتمال تكوين جلطات بالدم .

\* هناك أيضاً احتمال حدوث إصابة بالعصب الوجهي (Facial Nerve) .

ونحن لا نفضل القيام بهذه الجراحات التي تغير شكل الخلقمة مما يتنافى مع

تعاليم ديننا الإسلامى .

### • مشكلة العروق الزرقاء •

■ اعانى من ظهور عروق صغيرة زرقاء ملضوفة بجلد الساق .. فما علاجها ؟

هذه العروق الصغيرة الأشبه بالعنكبوت تسمى الأوردة العنكبوتية (Spider Veins) وهى تميل للظهور مع التقدم فى السن عند بعض السيدات ، حيث إن هناك ميلاً أسرياً لظهورها ، بمعنى أنها تظهر بين أفراد بعض العائلات بعينها . وتكون أكثر ظهوراً ووضوحاً بين ذوات الجلد الفاتح . ويزيد ظهورها مع الوقوف لفترات طويلة .

العلاج الأمثل لهذه الحالة : إحداث ضمور لهذه الأوعية الدموية (Sclerotherapy) ، حيث يقوم الجراح بحقن محاليل خاصة تؤدى لانكماش هذه العروق واختفائها ، كما يمكن علاجها بأشعة الليزر (Laser Therapy) خاصة بالنسبة للأوعية الصغيرة التى لا تصلح للحقن .

## • دوالى الساقين •

### ■ وكيف يمكن علاج العروق الزرقاء الواضحة؟

هذه تعرف باسم «دوالى الساقين» . وعادة لا يُجدى علاجها عن طريق الحقن . وإنما يفضل استئصالها تماماً . وهناك علاجات دوائية تساعد في تخفيف ظهور هذه الأوعية ، وتقوية جدرانها . ومن الضروري في جميع الأحوال تجنب الوقوف لفترات طويلة .

## • الشعر الخفيف •

### ■ هل يصبح الشعر خفيفاً مع التقدم في العمر؟

هذا صحيح .. فمع التقدم في العمر تقل كثافة الشعر ككل ، فيصبح أخف مما كان عليه من قبل بما في ذلك شعر العانة والإبطين . ولكن لا بد أن نستثنى وجود أسباب مرضية وراء سقوط الشعر ، وانخفاض كثافته . ومن أبرز هذه الأسباب ، وجود نقص بنشاط الغدة الدرقية (Liypothyroidism) . وفي هذه الحالة يستعيد الشعر كثافته الطبيعية بعد تقديم العلاج الدوائي لهذه الحالة المرضية ، وذلك خلال فترة ٣-٦ شهور .

أما في حالة عدم وجود سبب مرضي وراء سقوط الشعر ، فإنه يمكن استعمال أحد المستحضرات الحديثة لزيادة كثافة الشعر ، مثل مستحضر «Rogaine» والذي يحقق نتائج جيدة في وقت سقوط الشعر عند النساء ، لكنه لا يصلح لكل حالات سقوط الشعر ، ولذا لا بد من استشارة الطبيب .

## • أسنانك بعد الأربعين •

■ كيف أحافظ على سلامة أسناني مع التقدم في العمر؟

لابد من إجراء فحص دوري للثة والأسنان بمعدل مرة واحدة كل ستة شهور للكشف عن أى مشكلة مرضية فى بدايتها . ويجب معرفة أن أمراض اللثة تعد من أهم أسباب فقد الأسنان بعد سن الأربعين وأن علاج اللثة فى فترة مبكرة يمكن أن يقي من فقد الأسنان .

كما يجب الانتظام على استعمال الفرشاة والمعجون ، واستعمال الخيط لتنظيف زوايا الأسنان تنظيفاً جيداً (Flossing) .

## • مشكلة شعر الوجه •

■ أعاني من زيادة شعر الوجه والذقن بعد بلوغ سن انقطاع الحيض .. فما

السبب ؟

إن بصيلات الشعر ، سواء عند الرجل أو المرأة ، تنمو وتتأثر بالهرمون الذكري تستوستيرون .

ومن المعروف أن هذا الهرمون يوجد بنسبة طفيفة فى جسم المرأة . ووجود كمية كافية من الهرمون الأنثوى استروجين يقلل من فاعلية هذا الهرمون الذكري . ولذا فإنه بعد توقف إنتاج الاستروجين من المبايض بعد بلوغ سن انقطاع الحيض يظهر تأثير التستوستيرون بدرجة أكبر ، ولذا تعاني بعض السيدات خلال هذه المرحلة من زيادة نمو شعر الوجه .

## • نساء البحر المتوسط •

■ ولماذا يظهر شعر الوجه والجسم بدرجة أوضح بين نساء حوض البحر

المتوسط ؟

إن ذلك يرتبط باختلاف السلالة . فيلاحظ أن نساء الدول الساحلية على البحر المتوسط يتميزن بزيادة شعر الوجه والجسم كما في قبرص واليونان والمدن الساحلية عموماً .

في هذه الحالات لا يوجد أى خلل هرموني ، وإنما يرجع ذلك لاستجابة بصيالات الشعر بدرجة أكبر للمستوى الطبيعي من الهرمون الذكري مما يجعل الشعر ينمو بدرجة أكبر وأوضح .

## • علاجات الشعر الزائدة •

■ وما هي العلاجات المتاحة للتغلب على مشكلة زيادة شعر الوجه ؟

هناك عدة طرق علاجية . فيمكن علاج هذه المشكلة موضعياً بجهاز كهربائي لتدمير بصيالات الشعر بموضع ما ، كالذقن مثلاً (Electro Lysis) .. ويمكن استخدام عجينة نزع الشعر ( Waxing ) .. ويمكن تخفيف ظهور الشعر بوضع طبقة من ماء الأكسجين .

أما العلاجات غير الموضعية ، فهذه مثل تناول حبوب منع الحمل لتخفيف تأثير الهرمون الذكري . كما يمكن استعمال عقار «سبيرونولاكتون» المدر للبول ، حيث يؤدي لإغلاق مستقبلات الهرمون الذكري ببصيالات الشعر . وأحياناً تستخدم حبوب منع الحمل مع هذا العقار .