

دليلك الغذائى لمحاربة الشيخوخة ولطول العمر بإذن الله



لقد أظهرت نتائج تجارب ودراسات عديدة أن الانتظام على تناول الجنسنج يقاوم أعراض الشيخوخة ويزيد من العمر الافتراضى بإذن الله .

ولكن هناك فى الحقيقة نوعيات من الفيتامينات والمعادن تلعب كذلك دوراً مهماً فى تحقيق هذا الغرض ، وأغلبها من مضادات الأكسدة .. ولذا يفضل أن تضاف هذه النوعيات إلى الجنسنج بحيث تؤخذ كإضافة غذائية يومية .

وفيما يلى بيان لهذه النوعيات والجرعات اليومية المناسبة منها :

مجموعة فيتامينات ومعادن : تحتوى على ١٠٠ ٪ من الاحتياج اليومى من الفيتامينات ، والمعادن الأساسية والمعادن النادرة بهدف زيادة كفاءة الجهاز المناعى .

كما يجب أن تحتوى على نسبة من حمض الفوليك لاتقل عن ٤٠٠ ميكروجرام .

**** فيتامين (هـ) :**

ويؤخذ بجرعة يومية تتراوح ما بين ١٠٠-٤٠٠ وحدة دولية ، يعتبر كثير من الباحثين أن هذا الفيتامين هو أقوى مضادات الأكسدة .

**** فيتامين (ج) :**

ويؤخذ بجرعة يومية تتراوح ما بين ٥٠٠-١٠٠٠ ميلليجرام ، يعمل فيتامين (ج) بوجه خاص على توفير الوقاية من مرض القلب ، وعلى زيادة كفاءة الجهاز المناعى ، وخاصة فى مقاومة السرطان .

**** بيتا كاروتين :**

ويؤخذ فى صورة مستحضر بجرعة يومية تتراوح ما بين ١٠-١٥

ميلليجراما . يعمل بيتا كاروتين مع فيتامينى (ج) و (هـ) لتقوية المفعول المضاد للأكسدة .

**** الكروم :**

ويؤخذ بجرعة يومية فى حدود ٢٠٠ ميكروجرام . يساعد الكروم على ضبط مستوى السكر ، ولذا فإنه يفيد مرضى السكر على وجه الخصوص حيث إنه يزيد من فاعلية الأنسولين فى تمثيل الجلوكوز الموجود بالدم .

**** السيلينيوم :**

وهو من المعادن النادرة التى تتميز بمفعول مضاد للأكسدة ، ويؤخذ بجرعة يومية تتراوح ما بين ٥٠-٢٠٠ ميكروجرام . يعتبر السيلينيوم أحد المضادات القوية للشيخوخة حيث إنه يزيد من كفاءة الجهاز المناعى ، ويحمى من الإصابة بمرض القلب والسرطان .

**** الكالسيوم :**

ويؤخذ كمستحضر بجرعة يومية فى حدود ١٠٠٠ ميلليجرام (١٥٠٠ ميلليجرام للنساء) . يتسبب نقص هذا المعدن المهم فى هشاشة العظام ، وخاصة بين النساء ممن بلغن سن اليأس .

وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن إعطاء الكالسيوم يفيد فى خفض ضغط الدم المرتفع لأنه يقاوم ارتفاع نسبة الصوديوم ، كما أثبتت الدراسات كذلك أنه يساعد على خفض مستوى الكوليستيرول ، ويقاوم انقسام الخلايا السرطانية .

**** الزنك :**

ويؤخذ فى صورة مستحضر بجرعة يومية تتراوح ما بين ١٥-٣٠ ميلليجرام . وجد أن الزنك ينشط عمل غدة التيموس (أحد أعضاء الجهاز المناعى) وأن نقصه يتسبب فى زيادة القابلية للإصابة بالأمراض التى تزيد من فرصة حدوثها مع ضعف المناعة .

**** المغنسيوم :**

ويؤخذ بجرعة يومية تتراوح ما بين ٢٠٠-٣٠٠ ميلليجرام . يساعد توافر المغنسيوم بالجسم على الوقاية من مرض القلب ، وعلى محاربة وتقليل الشقوق الحرة .

وفيما يلي توضيح لأهم الأغذية التي تتوافر بها الفيتامينات والمعادن السابقة والتي يجب بالتالى أن تكون غذاءً أساسياً للعمل على محاربة الشيخوخة .

**** دليلك الغذائى لمقاومة الشيخوخة :**

أهم الفيتامينات والمعادن المضادة للأكسدة وغيرها من المغذيات الضرورية لمقاومة الشيخوخة والأغذية المتوافرة بها

النوع	الغذاء
فيتامين (ج)	الموالح (كالليمون والجريب فروت) - الطماطم - الفلفل الأخضر - الأوراق الخضراء للخضراوات الطازجة .
فيتامين (هـ)	القمح والحبوب غير منزوعة القشرة - الزيوت النباتية - المكسرات .
بيتا كاروتين	الخضراوات والفواكه ذات اللون الأصفر عموماً ، مثل : الجزر والكتنلوب والشمام والشمش .
الزنك	يوجد فى مختلف الأطعمة وخاصة التفاح والكمثرى والخس .

النوع	الغذاء
السيالينيوم	الثوم - البصل - الأسماك - والحيوانات البحرية عموماً .
الكروم	تعتبر الخميرة أغنى المصادر بهذا المعدن . كما يوجد بنسب متفاوتة في الخضراوات والفواكه والبقول واللحوم والأطعمة البحرية
الكالسيوم	اللبن - الجبن - الزبادى - الأوراق الخضراء للخضراوات - السردين المعلب .
المغنسيوم	الخضراوات والفواكه والبقول واللحوم والأطعمة البحرية
فيتامين ب _٦	الحبوب غيز منزوعة القشرة - الموز - البيض - الدجاج - البقول - المكسرات .