

الاستراتيجيات الصحية والغذائية لتعزيز الصحة والسلامة مع التقدم في العمر

نحو نمط حياة متوازن يقي من الأمراض المزمنة ويعزز جودة الحياة

البيانات الرسمية للمقال

 امسح للتحقق من المقال	رقم المقال 8278	كاتب المقال —
	رقم الحماية —	كود المقال —
المرجع —		

تلعب التغذية المتوازنة والوظيفية دورًا محوريًا في الحدّ من تسارع الشيخوخة المبكرة، وفي الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بالتقدم في العمر، مثل الخرف وضعف الذاكرة ومرض باركنسون ومرض ألزهايمر والجلطات الدماغية. فاختيار نمط غذائي صحي لا ينعكس فقط على الصحة الجسدية، بل يمتد تأثيره ليشمل الصحة العقلية والنفسية وجودة الحياة بشكل عام.

وتتميّز الأغذية الصحية الغنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية، والخالية من الدهون المتحولة والمشبعة والسكريات المضافة، بقدرتها على تقليل مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، مثل داء السكري والسرطان وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والدماغ وهشاشة العظام وضعف المناعة، إضافة إلى دورها الفعّال في تعزيز الحيوية وتحسين الأداء الوظيفي للجسم مع التقدم في العمر.

ومن أجل مكافحة الشيخوخة وتعزيز الصحة والسلامة، يُنصح بالالتزام بعدد من الإرشادات الصحية والغذائية، في مقدّمها إجراء الفحوصات الطبية الدورية التي تشمل فحوصات الدهون وسكر الدم، ومستويات الفيتامينات المهمة مثل فيتامين D وB12، إضافة إلى المعادن الأساسية كالحديد والزنك والمغنيسيوم. كما يُعد الحفاظ على وزن الجسم ضمن المعدلات الطبيعية، وضبط مستويات سكر الدم وضغط الدم والدهنيات، من الركائز الأساسية للصحة المستدامة.

وُتعد ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة والأمنة عاملاً مهماً في الحفاظ على الكتلة العضلية وصحة القلب والدورة الدموية، إلى جانب دورها في تحسين المزاج وتقليل التوتر. وفي المقابل، يجب تجنب التدخين المباشر والسليبي، والامتناع عن المشروبات الكحولية والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة، والتقليل من استهلاك السكريات والنشويات المكررة، مع الحد من تناول ملح الطعام والأطعمة المملحة، والابتعاد عن الأطعمة السريعة والدسمة.

وُيُنصح باتباع نظام غذائي متوازن يعزز صحة وسلامة الدماغ، يشمل الإكثار من تناول الخضروات والفواكه الطازجة، وزيت الزيتون، والأفوكادو، والمكسرات والبذور النيئة غير المملحة، والبيض المسلوق، والأسماك المشوية مثل التونا والسردين، والكاكاو الداكن غير المُحلّى، والشاي الأخضر، والأغذية الغنية بأوميغا-3، إلى جانب البقوليات والحبوب الكاملة الغنية بالألياف الغذائية، مع تقليل تناول المشروبات الغنية بالكافيين مثل القهوة المركزة.

ولا تقل أهمية الجوانب النفسية والاجتماعية عن الجوانب الغذائية، إذ يُنصح بتبني حياة اجتماعية نشطة، والحفاظ على ممارسة النشاط البدني، والحصول على نوم كافٍ وهادئ، وتعزيز التواصل البصري والصوتي من خلال الاستماع إلى القرآن الكريم أو الموسيقى الهادئة. كما يجب تجنب الجفاف بالحرص على شرب كميات كافية من الماء والسوائل الصحية، بما يقارب 10 إلى 12 كوباً يومياً، إضافة إلى الاهتمام بتوفير بيئة منزلية آمنة وصحية، خالية من التلوث والمبيدات الحشرية.

وُيسهم كذلك ممارسة التنفس العميق، وتمارين الاسترخاء، والفنون الصحية، في دعم الصحة النفسية والتوازن العصبي، وتقليل مستويات التوتر والقلق.

إن تبني نمط حياة صحي ونشط وآمن يعزز الصحة الجسدية والنفسية والعقلية والاجتماعية لدى كبار السن، ويرفع من جودة الحياة، ويساعد على تعزيز المناعة، وتحسين التركيز والذاكرة، ورفع مستويات هرمونات السعادة، مما ينعكس إيجاباً على الاستقلالية والرفاه العام. ومن هنا، تبرز أهمية الاستثمار في الصحة الغذائية والبيئية والاجتماعية كأحد أهم مفاتيح الوقاية من الأمراض المزمنة وضمان الشيخوخة الصحية والأمنة.

إعداد

الدكتور باسم أبو بكر

بروفسور في التغذية الطبية وصحة المجتمع

مركز الاستشارات الغذائية المتخصصة المعتمد عالمياً - المستشفى الإسلامي

الأمين العام لجمعية الغذاء والتغذية الأردنية

مستشار التغذية - الاتحاد الدولي ماستر شيف العرب