

## 10 أغذية يجب تناولها عند بلوغ الخمسين



الاثنين 30 سبتمبر 2019 09:09 م

كلما تقدم المرء في السن، طرأت على جسمه بعض التغييرات[] لذلك، يُنصح الأشخاص الذي تجاوزوا عقدهم الخامس بإدراج أطعمة معينة في نظامهم الغذائي لتعزيز طاقة الجسم[]

وفي هذا التقرير الذي نشره موقع "آف بي[]ري" الروسي، استعرضت الكاتبة كاتيا تكاتش الأطعمة التي يجب على الأشخاص الذين تجاوزوا سن الخمسين تضمينها في حميتهم الغذائية:

### 1- الفاصوليا والبقوليات:

مع الاقتراب من سن الخمسين يزداد خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، لذلك تعد إضافة البقول الجافة إلى النظام الغذائي طريقة مثالية لتقليل مخاطر الإصابة بهذه الأمراض[]

ويقول الخبراء: إن تناول نصف كوب من العدس يوميًا يقلل من احتمال ارتفاع الكوليسترول بنسبة 5%.

وتساعد الفاصوليا في خفض مستوى السكر في الدم، أما فيما يتعلق بالفاصوليا المعلبة، فإنه ينصح بغسلها قبل استهلاكها؛ نظرا لاحتماء هذا النوع من المنتجات على كثير من الملح والمكونات غير الصحية[]

### 2- دقيق الشوفان:

الشوفان غني بالألياف القابلة للذوبان "بيتا جلوكان"، التي تساعد في إزالة الكوليسترول من الجسم ومنعه من البقاء في الشرايين[]

ويُوصى باستهلاك ما لا يقل عن ثلاثة غرامات من الألياف القابلة للذوبان يوميًا لتقليل الكوليسترول بنسبة 5% أو 10%.

كما أظهرت دراسات أن الأشخاص الذين يتناولون الشوفان بكميات كبيرة يعيشون مدةً أطول مقارنةً بغيرهم[]

### 3- التفاح:

وتوفر كل حبة تفاح ما لا يقل عن خمسة غرامات من الألياف، كما يحتوي التفاح على مادة الكيرسيتين، التي تساعد في خفض ضغط الدم، فضلا عن فيتامين "سي" ومضادات الأكسدة والبوليتاسيوم[]

### 4- المكسرات:

توصلت العديد من الدراسات إلى أن استهلاك ثلاثين غراما من المكسرات يوميا، يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة بنسبة 28%.

### 5- الخضراوات الورقية:

أثبتت الدراسات الحديثة أن الأشخاص الذين يتضمن نظامهم الغذائي الخضراوات الورقية، مثل السبانخ والشبت والبقدونس، يتمتعون بقدرات معرفية أعلى بكثير مقارنةً بأولئك الذين نادرا ما يتناولون هذه الخضراوات[]

### 6- التوت بمختلف أنواعه:

وفقا لبعض الدراسات، يعدّ التوت من المنتجات الغنية بالمواد التي تزيد من مستوى تدفق الدم إلى الدماغ، وتقلل في الوقت نفسه من الالتهابات، وتعزز قوة الذاكرة والقدرات المعرفية، كما أن التوت من الفواكه الغنية بالألياف والمعادن والفيتامينات[]

### 7- الزبادي:

بعد تجاوز سن الخمسين، يحتاج جسم المرء إلى كمية كافية من البروتين، الذي يمكن الحصول عليه من الزبادي، كما يحتوي الزبادي على كثير من الكالسيوم الذي يساعد في تقوية العظام

#### 8- الجزر:

تعدّ الخضراوات من المنتجات الضرورية التي تساعد في الحفاظ على الصحة، وعلى وجه الخصوص صحة العينين والمعدة والجلد والقلب. ويساعد الجزر في خفض ضغط الدم، وتنظيم مستوى الكوليسترول، وتعزيز وظائف الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى تقوية المناعة والتقليل من خطر الإصابة بالأمراض

ويتميز الجزر بتركيبه فريدة من نوعها، تشمل فيتامينات "أ/ي" و"بي8/8" و"سي/سي" و"كي/كي" والألياف والمعادن مثل البوتاسيوم والحديد والمنغنيز والنحاس، بالإضافة إلى مضادات الأكسدة، بما في ذلك البيتا كاروتين

#### 9- البنجر:

يحتوي البنجر على العديد من الفيتامينات، مثل الفيتامين "أ/ي" و"سي/سي"، فضلا عن الألياف وحمض الفوليك والمعادن مثل المنغنيز والكالسيوم والبوتاسيوم والحديد، بالإضافة إلى مضادات الأكسدة، التي يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة

ووفقا لبعض الدراسات، يؤثر البنجر على النشاط البدني، ويعمل على تحسين وظائف المخ وخفض ضغط الدم

#### 10- الأفوكادو:

يعد الأفوكادو من المنتجات الغنية بالعناصر الغذائية، مثل النحاس والبوتاسيوم والفيتامينات

ويؤمّن الاستهلاك المنتظم للأفوكادو الكمية اللازمة من الدهون غير المشبعة