فوت و فن سلامتی؛ پنج عادت مهم شبانه برای زنان بالای ۵۰ سال

10 تیر 1404

ایجاد و رعایت چند عادت ساده شبانه می‌تواند به زنان بالای ۵۰ سال کمک کند تا خواب بهتر، سلامت جسمی بیشتر و آرامش ذهنی را تجربه کنند.

فرارو نوشت: پس از ۵۰ سالگی، بدن و ذهن با تغییراتی روبه‌رو می‌شوند که نیاز به مراقبت و توجه بیشتری دارند؛ این ۵ عادت ساده می‌توانند روتین شبانه زنان را تقویت کرده و به بهبود کیفیت زندگی آن‌ها کمک کنند.

رسیدن به ۵۰ سالگی، نقطه‌عطفی چشمگیر در زندگی است. در این سن، فرد با اعتمادبه‌نفس، تجربه و پذیرش بیشتر نسبت به خود، وارد مرحله‌ای تازه می‌شود. با این حال، نمی‌توان انکار کرد که بدن و ذهن دیگر مانند دوران جوانی عمل نمی‌کنند. از نوسانات هورمونی گرفته تا درد مفاصل و تحلیل عضلانی، نشانه‌ها حاکی از آن است که رسیدگی به خود باید به اولویت اصلی تبدیل شود. **پس چه زمانی بهتر از شب برای مراقبت از خود و آماده‌سازی برای یک روز بهتر؟**

با همین رویکرد، کارشناسان تغذیه توصیه‌هایی ساده اما مؤثر برای بهینه‌سازی روتین شبانه زنان بالای ۵۰ سال ارائه کرده‌اند. این عادات نیازی به انجام کارهای پیچیده یا وقت‌گیر ندارند، بلکه شامل پنج قدم ساده و قابل اجرا هستند که به آرامش ذهن، تقویت سلامت و آماده‌سازی بدن برای خوابی با کیفیت کمک می‌کنند.

یک میان‌وعده غنی از پروتئین بخورید

جیمی لی مک‌اینتایر، متخصص تغذیه، می‌گوید: «پس از ۵۰ سالگی، زنان به‌دلیل کاهش سطح استروژن در دوران یائسگی، با افت توده عضلانی و تراکم استخوان مواجه می‌شوند.» او پیشنهاد می‌کند مصرف یک میان‌وعده پروتئینی پیش از خواب مانند ماست یونانی، پنیر کاتیج یا اسموتی‌های پروتئینی گیاهی، می‌تواند به ترمیم و بازسازی عضلات در طول شب کمک کند؛ به‌ویژه اگر با تمرین‌های مقاومتی در طول روز همراه باشد.

مطالعات نشان داده‌اند مردانی که پس از ورزش عصرگاهی، پروتئین مصرف کرده‌اند، فرایند ساخت و ترمیم عضله بهبود میابد. اگرچه نتایج برای زنان به‌طور کامل تأیید نشده، اما این اقدام به‌عنوان یک راهکار ساده و سالم، ارزش امتحان کردن دارد.

مسواک زدن را جدی بگیرید

پس از خوردن میان‌وعده، نوبت به مسواک زدن می‌رسد؛ حتی اگر خسته‌اید یا انگیزه‌اش را ندارید.

مراقبت از بهداشت دهان و دندان برای همه ضروری است، اما با افزایش سن اهمیت آن دوچندان می‌شود. در دهه ششم زندگی، مشکلاتی مانند خشکی دهان، از دست دادن دندان، پوسیدگی، بیماری‌های لثه و حتی سرطان دهان شایع‌تر می‌شوند.

این مشکلات فقط دهان را تحت تأثیر قرار نمی‌دهند؛ بلکه می‌توانند تغذیه، کیفیت زندگی و حتی بیماری‌هایی مانند دیابت و بیماری قلبی را نیز وخیم‌تر کنند. از طرفی، وقتی دندان‌ها سالم باشند، خوردن غذاهای مفید مانند میوه و سبزیجات نیز ساده‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌شود.

یک لیوان آب کنار تخت بگذارید

یکی از عادات ساده اما مؤثر برای زنان بالای ۵۰ سال، قرار دادن یک لیوان آب کنار تخت است. حتی اگر در طول شب از خواب بیدار نمی‌شوید، تعریق شبانه می‌تواند منجر به کم‌آبی بدن شود. فرانسس لارژمن‌ـراث، متخصص تغذیه، توضیح می‌دهد: «وجود آب در کنار تخت باعث می‌شود صبح با آبرسانی مناسب‌تری به بدن شروع شود، که در نهایت منجر به احساس بهتر در طول روز می‌شود.»

همچنین، اگر از گرگرفتگی رنج می‌برید، نوشیدن مقداری آب خنک پیش از خواب می‌تواند دمای بدن را پایین آورده و خواب راحت‌تری فراهم کند. مراکز تحقیقاتی مانند مؤسسه ملی سلامت آمریکا نیز این توصیه را تأیید کرده‌اند.

منیزیم گلیسینات مصرف کنید

منیزیم نقشی اساسی در آرام‌سازی عضلات، سلامت سیستم عصبی و تنظیم خواب دارد. با بالا رفتن سن، جذب منیزیم از طریق دستگاه گوارش کاهش می‌یابد و بسیاری از افراد نیز مقدار کافی از آن را از طریق رژیم غذایی دریافت نمی‌کنند.

منیزیم گلیسینات یکی از شکل‌های قابل جذب این ماده معدنی است که می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و کاهش تنش‌های روزانه کمک کند. فراتر از خواب، منیزیم برای سلامت استخوان‌ها نیز ضروری است، چراکه در جذب کلسیم و استحکام استخوان‌ها نقش دارد.

از آن‌جا که بعد از ۵۰ سالگی خطر ابتلا به پوکی استخوان افزایش می‌یابد، مصرف این مکمل می‌تواند راهی مؤثر برای حفظ تراکم استخوانی و تحرک باشد. تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف بیشتر منیزیم با بهبود تراکم استخوان در نواحی لگن و گردن استخوان ران که برای تعادل و تحرک حیاتی هستند، مرتبط است.

تمرین تنفس دیافراگمی انجام دهید

تنفس دیافراگمی یا تنفس شکمی یکی از روش‌های ساده برای آرام‌سازی بدن و ذهن است. بریتنی اسکانیلو، متخصص تغذیه، می‌گوید: «این نوع تنفس عمیق، که با دم از بینی و انبساط شکم و سپس بازدم آهسته همراه است، می‌تواند سیستم عصبی را آرام کرده و کیفیت خواب را ارتقا دهد.»

علاوه بر خواب، این تمرین به سلامت قلب نیز کمک می‌کند. استرس، یکی از عوامل اصلی بیماری‌های قلبی در زنان مسن است و تحقیقات امیدوارکننده نشان داده‌اند که تنفس دیافراگمی با کاهش فشار خون، بهبود نرخ تنفس و پایین آوردن سطح هورمون استرس (کورتیزول) می‌تواند سطح استرس را کاهش دهد. هرچند تحقیقات بیشتری لازم است، اما انجام چند نفس عمیق پیش از خواب، راهکاری ساده و کم‌هزینه برای ایجاد آرامش است.

عادات شبانه می‌توانند به ابزاری مؤثر برای مراقبت از خود و سازگاری با تغییرات فیزیولوژیکی پس از ۵۰ سالگی تبدیل شوند. تغییرات کوچک، در طول زمان نتایج بزرگی به همراه دارند. با انتخاب این عادات عملی و ساده، نه‌تنها پایه‌ریزی برای روزهایی سالم‌تر را انجام می‌دهید، بلکه شب‌هایی آرام‌تر و خوابی باکیفیت‌تر را نیز برای خود به ارمغان می‌آورید.