

چست ؟

16 خرداد 1401

زنان با شروع سن ۴۰ سالگی و مردان با شروع ۵۰ سالگی، هر سال حدود نیم کیلو از حجم عضلات بدن خود را از دست می‌دهند.

به جای عضله از دست رفته، چربی جایگزین می‌شود و تا ۸۰ سالگی یک سوم قسمت عضلات از دست می‌رود. به این تغییرات سارکو پِنیا می‌گویند. این تغییرات، قسمتی جدا ناشدنی از زندگی است چه در زنان و چه در مردان، ولی راه حل آن مشخص است....

شما با افزایش حجم عضلات به وسیله انجام ورزش‌های قدرتی، در برابر این تغییرات مصون می‌شوید. لطفاً خانم‌ها و آقایان بالای سن مذکور، از کوهنوردی نترسید (مشورت با پزشک) و هر چه زودتر ورزش و کوهنوردی و بدن سازی را شروع کنید.

فواید کوهنوردی برای خانم‌های بالای ۴۰ سال و آقایان بالای ۵۰ سال؛ جلوگیری از پوکی استخوان و حتی ترمیم آن، افزایش تعادل، افزایش انرژی و شادی و نشاط، کمک به کنترل چربی و وزن، جایگزینی عضله به جای چربی، بهبود انعطاف‌پذیری بدن و افزایش توان و نیرو می‌باشد.

همچنین ورزش شنا نیز بسیار کمک خوبی است در نگهداری و حفظ عضلات. سارکو پِنیا یک کلمه روسی است؛ سارکو یعنی گوشت و پِنیا یعنی از دست دادن، پس سارکو پِنیا یعنی از دست دادن عضله که باعث ضعف جسمی و کاهش نیروی بدنی و جسمی خواهد شد.

پس توصیه انجمن پزشکی کوهستان ایران را به گوش جان بسپارید و ورزش کنید....



- ۱- چای را اندکی سرد بنوشید تا [سرطان مری](#) نگیرید .
- ۲- قندهای قندان را ریزتر کنید .
- ۳- هیچ وعده غذایی را حذف نکنید .
- ۴- از گیاهخوار شدن صرف نظر کنید بدن به مواد گوشت نیازمند است .
- ۵- با سیر و پیاز به شدت دوست باشید .
- ۶- آب فراوان بنوشید .
- ۷- چیپس را دشمن خود بدانید .
- ۸- غذا را به خوبی بجوید .
- ۹- ماست کم چرب و شیر را فراموش نکنید .

- ۱۰- [گوجه فرنگی](#) را دوست خوب خود بدانید.
- ۱۱- برنج را آبکش نکنید .
- ۱۲- با سوسیس و کالباس سرسنگین باشید .
- ۱۳- با نوشابه قهر کنید.
- ۱۴- نان سبوس دار میل کنید .
- ۱۵- دیر شام نخورید.
- ۱۶- مصرف ماهی را جدی بگیرید.
- ۱۷- به یکدیگر برای خوردن شام بیش از حد تعارف نکنید .
- ۱۸- کافیسست هر روز نیم ساعت پیاده روی کنید .
- ۱۹- [میوه](#) فراوان بخورید .
- ۲۰- به خوردن سبزیجات عادت کنید.