

# نیازهای تغذیه ای افراد چه تفاوتی دارد؟

29 اردیبهشت 1405

مطالعه‌ای که توسط تیمی از دانشگاه هاروارد آمریکا انجام شده است، نشان می‌دهد کمتر از ۱۰ درصد مردم از آنچه که به عنوان «پیری سالم» شناخته می‌شود، برخوردارند؛ به این معنی که حداقل تا ۷۰ سالگی بدون ابتلا به بیماری‌های مزمن زندگی می‌کنند و از سلامت جسمی و روانی خوبی برخوردارند.

محققان به مدت ۳۰ سال تأثیر رژیم غذایی را بر سلامت کلی بیش از ۱۰۰ هزار فرد میانسال بررسی کردند. نتایج این مطالعه که در سال ۲۰۲۵ منتشر شده، نشان می‌دهد تنها ۹.۳ درصد از شرکت‌کنندگان به «پیری سالم» دست یافتند. رژیم غذایی آنها میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، چربی‌های غیراشباع، آجیل، حبوبات و لبنیات کم‌چرب بود.

اگرچه تغذیه سالم در همه مراحل زندگی ضروری است، اما کارشناسان هشدار می‌دهند که بسیاری از مردم متوجه نیستند که کیفیت غذا در تمام سنین نتایج یکسانی ندارد و همانطور که برنا کانر، متخصص ضد پیری، به مجله نیوزویک آمریکا گفته است، نیاز به تغذیه سالم از دوران کودکی آغاز می‌شود و با افزایش سن توسعه می‌یابد.

فدریکا آماتی، متخصص تغذیه در امپریال کالج لندن به بی‌بی‌سی می‌گوید بسیاری از غذاها دارای فواید تغذیه‌ای مرتبط با سن هستند.

او توضیح می‌دهد برای مثال نوزادان و کودکان نوپا به مقدار بیشتر چربی‌هایی که در شیرپرچرب و لبنیات یافت می‌شود نیاز دارند، در حالی که این الگو برای افراد بیست و سی ساله مناسب نیست.

## دوران کودکی؛ تغذیه‌ای که پایه و اساس سلامت قلب و استخوان را می‌سازد

فدریکا به شواهد قوی اشاره می‌کند که نشان می‌دهد تغذیه مناسب در دوران کودکی تأثیر مثبتی بر سلامت مراحل بعدی زندگی دارد. نتایج مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۳ نشان می‌دهد کودکانی که تا هفت سالگی به مقدار کافی میوه، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، چربی‌های سالم، آجیل و دانه‌ها را می‌خورند و در عین حال مصرف غذاهای فوق‌فرآوری‌شده را کاهش می‌دهند، تا سن ۲۴ سالگی کمتر به بیماری قلبی مبتلا می‌شوند.

از دواچ خانواده  
دکتر کبری درویش پیشه  
مشاوره  
تلفنی  
۲۴ ساعته  
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸



## #مرکز مشاوره حال خوب

تغذیه در دوران کودکی با تأمین آهن، ید، ویتامین‌ها و مواد معدنی، به ویژه ویتامین دی و کلسیم که برای رشد طبیعی استخوان ضروری هستند، به ساخت بدن، تقویت سیستم ایمنی، رشد مغز و عضلات کمک می‌کند و در نتیجه خطر پوکی استخوان و شکستگی را در بزرگسالی کاهش می‌دهد.

غذاهایی که در نوجوانی و اوایل بیست سالگی می‌خوریم، پایه‌های سلامت آینده ما را بنا می‌کنند. این دوره، دوره تکمیل رشد استخوان‌ها و عضلات است که با فشار تحصیل، کار و زندگی اجتماعی همراه است و همه اینها نیازهای تغذیه‌ای را افزایش می‌دهد.

فدریکا تأکید می‌کند این مرحله یک فرصت طلایی برای ایجاد عادت‌هایی است که از سلامت قلب و مغز در مراحل بعدی زندگی محافظت می‌کند.

او توضیح می‌دهد بسیاری از عوامل خطر بیماری‌های قلبی در این دوران ایجاد می‌شوند، حتی اگر علائم آن تا سال‌ها بعد ظاهر نشوند.

او می‌افزاید شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد تغذیه در دوران نوجوانی می‌تواند بر سلامت روان تأثیر بگذارد. رژیم‌های غذایی سرشار از غذاهای فوق‌فرآوری‌شده و فقیر از غذاهای غنی از گیاهان با میزان بالای افسردگی و اضطراب مرتبط هستند، در حالی که الگوهای مشابه رژیم غذایی مدیترانه‌ای به نظر می‌رسد محافظت بیشتری دارند، زیرا سرشار از سبزیجات، حبوبات، آجیل، روغن زیتون و ماهی هستند و مقادیر محدودی لبنیات و مرغ دارند.

انتشارات رویای آبی

ناشر کتاب های روان شناسی و مدیریت

مدیر انتشارات: دکتر آرش شایسته نیا

تلفن سفارش چاپ کتاب

۰۹۳۰۳۳۱۴۸۳۸

### میانسالی؛ دریچه‌ای برای پیری سالم

الیزابت ویلیامز، استاد تغذیه دانشگاه شفیلد می‌گوید: ما باید در میانسالی به رژیم غذایی خود توجه ویژه‌ای داشته باشیم تا سلامت‌مان را در دوران پیری حفظ کنیم.

او خاطرنشان می‌کند این امر به ویژه درباره زنان یائسه صدق می‌کند، زیرا از دست دادن تراکم استخوان و توده عضلانی تسریع می‌شود و خطر چاقی، بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ افزایش می‌یابد.

فدریکا آماتی توضیح می‌دهد که با ورود زنان به دهه چهل و پنجاه زندگی، دو اولویت تغذیه‌ای پدیدار می‌شود: «سلامت قلب» و «سلامت استخوان‌ها و عضلات».

او توصیه می‌کند:

\*اسیدهای چرب امگا ۳ به ویژه از ماهی‌های روغنی مانند ماهی خالمخالی‌شاهی و ماهی آزاد برای کاهش خطر بیماری‌های قلبی بخورید.

\*مصرف پروتئین برای کاهش از دست دادن توده عضلانی را افزایش دهید.

\*مصرف غذاهای فوق‌فرآوری‌شده را کاهش دهید.

\*از رژیم غذایی مدیترانه‌ای برای بهبود سلامت قلب و عروق، متابولیسم و همچنین سلامت روده و روان پیروی کنید.

### چگونه بعد از ۶۰ سالگی استخوان‌ها و عضلاتمان را حفظ کنیم؟

به گفته الیزابت ویلیامز، با افزایش سن، میزان مصرف کالری دریافتی، جذب ویتامین و نیاز بدن به انرژی کاهش می‌یابد و این امر باعث می‌شود کیفیت مواد مغذی از کمیت آنها مهم‌تر باشد.

او تأکید می‌کند کلسیم و ویتامین دی در این مرحله از زندگی، عناصر کلیدی برای حفظ استحکام استخوان‌ها هستند.

او هشدار می‌دهد کمبود این مواد مغذی خطر ابتلا به پوکی استخوان و شکستگی را افزایش می‌دهد.

جین مورفی، متخصص تغذیه در مرکز تحقیقات سالمندی و زوال عقل دانشگاه بورنموث، نیز بر اهمیت مصرف مقادیر کافی پروتئین کامل برای جلوگیری از آتروفی عضلات در دوران پیری تأکید می‌کند.

برنا کانر توصیه می‌کند با افزایش سن، مصرف غذاهای فرآوری‌شده را محدود کرده و بر منابع پروتئینی خوب مانند ماهی‌های روغنی، مرغ، حبوبات، تخم‌مرغ و آجیل تمرکز کنید.

او می‌افزاید در این مرحله فیبر بخش ضروری رژیم غذایی به‌شمار می‌آید که با تغذیه باکتری‌های مفید و کاهش التهاب، سلامت دستگاه گوارش را تقویت می‌کند، با کاهش کلسترول بد (LDL) سلامت قلب و عروق را بهبود می‌بخشد، فشار خون را کاهش می‌دهد و به کنترل وزن کمک می‌کند.