

# رژیم غذایی سالم روند افزایش سن را «کند» می کند

8 شهریور 1403

**علم ثابت کرده که اتخاذ رژیم غذایی سالم یکی از بهترین گام‌هایی است که می‌توان برای کند کردن روند افزایش سن انجام داد.**

به گزارش «مادران و دختران» به نقل از ایسنا، (به نقل از روزیاتو) علم ثابت کرده که اتخاذ رژیم غذایی سالم یکی از بهترین گام‌هایی است که می‌توان برای کند کردن روند افزایش سن انجام داد. همین ماه گذشته، مطالعه‌ای از انجمن تغذیه آمریکا تأیید کرد که اگر به‌طور کلی در زندگی‌تان رژیم غذایی نامناسبی داشته باشید در بالاترین رده خطر ابتلا به زوال عقل قرار قرار خواهید گرفت. با این حال خوشبختانه برای ایجاد تغییر در رژیم غذایی هرگز دیر نیست. ما در هر دهه از زندگی نیازهای تغذیه‌ای منحصربه‌فردی داریم و با تمرکز بر غذاهای مناسب، می‌توانیم سلامتمان را تا حد مطلوبی در طول زندگی حفظ کنیم.

## صفر تا ۱۲ سالگی: هیدراتاسیون و مواد مغذی متنوع

در دوران کودکی، رعایت یک رژیم غذایی متنوع و سرشار از غذاهای غنی از مواد مغذی برای حمایت از رشد باکتری‌های روده و سیستم ایمنی قوی بسیار مهم است. تغذیه زودهنگام با انواع غذاهای تام یا کامل با فراوری کمینه خطر ابتلا به آلرژی را کاهش و مقاومت طولانی‌مدت در برابر بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.

محدود کردن قند افزوده، به ویژه در نوشیدنی‌ها، می‌تواند از مشکلات سلامتی آینده مانند چاقی، دیابت نوع ۲ و مشکلات دندانی جلوگیری کند. تشویق به مصرف آب به جای نوشیدنی‌های شیرین، کلید حفظ سلامتی در این سنین است.

## ۱۲ تا ۲۰ سالگی: کلسیم، امگا ۳ و آهن برای دختران



نوجوانی یک دوره حیاتی برای ذخیره کلسیم در جهت ساختن استخوان‌های قوی و محافظت در برابر پوکی استخوان در سال‌های بعدی زندگی است. رژیم غذایی سرشار از لبنیات، سبزیجات برگ‌دار، آجیل، دانه‌ها و غذاهای غنی شده با کلسیم از مواردی هستند که برای این سن توصیه می‌شوند.

دختران نوجوان به دلیل شروع عادت ماهانه، باید بر روی غذاهای غنی از آهن مانند تخم مرغ، ماهی قزل آلا و حبوبات نیز تمرکز کنند تا از کم‌خونی که می‌تواند بر ایمنی، انرژی و عملکرد شناختی تأثیر بگذارد، جلوگیری شود.

همچنین اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی‌های چرب برای رشد مغز در این سنین ضروری هستند و می‌توانند خطر مشکلات سلامت روان را کاهش دهند.

### دهه ۲۰ و ۳۰: تاکید بر پروتئین گیاهی

در دهه ۲۰ و ۳۰، ساخت توده عضلانی برای سلامت طولانی‌مدت حیاتی است. در حالی که پروتئین حیوانی اغلب برای رشد ماهیچه‌ها مصرف می‌شود، تمرکز بر پروتئین‌های گیاهی مانند کینوا، عدس، لوبیا و آجیل به‌ویژه با رسیدن به ۳۰ سالگی مفید است. این غذاها با تامین مواد مغذی ضروری بدون خطرات التهابی مرتبط با مصرف بالای پروتئین حیوانی، از بیماری قلبی جلوگیری کرده و موجب طول عمر می‌شوند.

### دهه ۴۰ و ۵۰: قدرت غذاهای تخمیر شده

در دوران میانسالی، تغییرات هورمونی می‌تواند سیستم ایمنی را تضعیف کرده و بهبودی از بیماری‌ها را دشوارتر کند و همچنین خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد. غذاهای تخمیر شده، غنی از پروبیوتیک‌ها و فیبر، از سلامت روده حمایت می‌کنند، سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند و در عین حال التهاب را که عامل اصلی بیماری قلبی است کاهش می‌دهند.

گنجاندن غذاهای تخمیر شده مانند کفیر، ماست، کلم ترش، کیمچی و خمیر میسو در رژیم غذایی روزانه می‌تواند سلامت را به طور قابل توجهی در این مرحله از زندگی بهبود بخشد. توصیه می‌شود که هر روز دو یا سه وعده غذاهای تخمیری مختلف بخورید.

### دهه ۶۰ و ۷۰: تمرکز بر وعده‌های غنی از مواد مغذی

در دهه‌های ۶۰ و ۷۰، تأثیر انتخاب‌هایی که در گذشته برای سبک زندگی‌تان گرفتید آشکارتر می‌شود. با کاهش اشتها و کاهش توانایی بدن برای سوخت و ساز، نیاز ما به یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی به اوج خود می‌رسد. در نتیجه هر وعده غذایی باید حاوی مواد مغذی ضروری، پروتئین و فیبر باشد تا قدرت و عملکرد شناختی حفظ شود.

برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی که شامل انواع سبزیجات، آجیل، دانه‌ها، ماهی‌های روغنی و گوشت باکیفیت است، تضمین می‌کند که نیازهای غذایی بدون تکیه بر غذاهای فوق‌فرآوری‌شده، که ارزش غذایی کمی دارند، برآورده می‌شوند.

## ۸۰ به بالا: هیدراتاسیون و فیبر

در دهه ۸۰، عوامل خطرآفرین سال‌های ابتدای زندگی ممکن است به شرایط مزمن تبدیل شوند که اغلب به داروهای متعددی نیاز دارند.

حفظ هیدراتاسیون در این مرحله بسیار مهم است، زیرا توانایی بدن برای سیگنال دادن به مغز مبنی بر احساس تشنگی با افزایش سن کاهش می‌یابد. مصرف منظم آب همراه با آبرسانی از طریق میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند از کم‌آبی بدن که با گیجی و افزایش خطر سکته مغزی مرتبط است جلوگیری کند.

کاهش مصرف الکل و تمرکز بر غذاهای غنی از فیبر، مانند آلو، به حفظ سلامت گوارش و جلوگیری از یبوست که می‌تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی شود کمک می‌کند.

### هیچ‌وقت برای ایجاد تغییر در رژیم غذایی دیر نیست

کلید پیری سالم در مطابقت رژیم غذایی برای پاسخگویی به نیازهای در حال تغییر بدن در هر مرحله از زندگی نهفته است. با تمرکز بر روی غذاهای مناسب، از وعده‌های غذایی غنی از مواد مغذی در دوران کودکی گرفته تا فیبر و هیدراتاسیون در سنین بالا، شما می‌توانید به طور قابل توجهی بر سلامت و رفاه طولانی‌مدت خود تأثیر بگذارید. برای ایجاد تغییر در رژیم غذایی که در دهه‌های آینده نتیجه خواهد داد، هرگز دیر نیست.