

الغذاء

بعد سن الأربعين

للكونر - صممه كال

(١) — دللتنا كثرة الرفيات المبكرة بين سن الأربعين والسين على أنها نتيجة اجهاد الجسم في سنك الحياة وفشل أعضائه في هذا الكفاح . وإلى هذا السبب ترجع الاصابات بالأمراض العصبية وارتفاع الضغط الدموي وتصلب الشرايين وألقالج الخ . ومن أجله كذلك وجب اتخاذ الاحتياطات لدرء الموت المبكر وذلك بمرعاة أصول الصحة والتغذية الصحية منذ الطفولة بقصد الحصول على جسم سليم قادر على تحمل المشاق

وللوصول إلى هذه الغاية بعد سن الأربعين يجب الاقتصاد على الغذاء الضروري حتى لا يصاب الجسم بالسمنة وعسر الهضم كما يجب الاقتصاد في تناول اللحوم والاملاح والتوابل والاهتمام بالرياضة البدنية وتنشئة في الهواء التي . أما الرياضة الضارة كالعدو ولعبة كرة القدم والملاكمة فيقلع عنها . وأما النائمة كالشمي والسباحة والصيد والتجديف والبيارد فيكثر منها . ويجب علاوة على ذلك الاكثار من فترات التروحة والراحة ثم تسمية الصحة النفسية من حيث الأتران ورباطة الجأش ونجيب كل ما يجهد النفس ويقلقها ويضايقها ويحرك فيها الاقطالات الشديدة — وهذا كله يختص كثيراً من اغناء الحياة على الجسم الضعيف

(٢) ولما كانت الكهولة نتيجة حتمية للحياة الدنيوية اهتم الباحثون بأسبابها فانضح أنها ليست دائماً نتيجة تقدم السن كما ظهروا من الممكن ارجاؤها طويلاً بالغذاء الصحي والمعيشة الصحية . وكما ثبت أيضاً أن نقص التغذية وسوء المعيشة كثيراً ما يجعلان الكهولة المبكرة المشاهدة أحياناً في سن الأربعين وكان صاحبها قد بلغ الثمانين . وتفتأ الكهولة طيئاً من نسيج خلوي بهيب الاحشاء كالكبدة والكليتين والمخ والاعصاب والشرايين فيموتها عن القيام بوظائفها ويقتأ هذا النسيج من اهمال الجسم وسوء تغذيته واخط من ستواه الصحي . ولتلك نجد أن كل محتفظ بشبابه هو صاحب العقل الوقاد والجسم الرياضي . لأن الركود والكلل يحدثان المرض ويستجعلان الكهولة بينما المعيشة الصحية والتغذية الصحيحة يمدان الهم ويجلبان السرور رقيقاً قالوا العقل السليم في الجسم السليم

روي أن اميراً ايطالياً من البندقية يدعى كورنارو (Cornaro ١٤٦٧—١٥٦٦ ميلادية) بلغ سن الأربعين نساءت صحته فجده أطباؤه بين الموت للبكر أو اصلاح سيئته . فضل

والعضلات وقلة مفرزات الغدد التناسلية والدرقية وغيرها زاد شأن الغذاء ووجبت مراعاته المعروف ان الزيادة القليلة في الوزن تتركز في الاعصاب وتزيد من مناعة الجسم ضد الامراض الا ان هذه الزيادة اذا بلغت عشرة اوزان اوشسته عشر رجلاً عن الحد الصحي فبها تختلف تأثيراً عكسياً شيئاً. ولما كانت السنة تتناقى مع كبر السن فلا جدر بكل شخص يبلغ الاربعين ان يقلل من غذائه ويكثر من رايضه عندما يتبين ان جسمه بدأ يسمن وان لا يؤجل ذلك مطلقاً الى المستقبل. والمقدار الواجب اقتطاعه من الغذاء يتبع السنة يختلف باختلاف الاشخاص وكما قرب الانسان من الستين كان غذاء الطقولة اوفق له واحسن كالبين والبقون والبيض والحضر النضجة. أما الاقراط في الاغذية المسرة الهضم والاسهول والاملاح والتوابل والشاي والقهوة وغير ذلك من المنهات فيضرب به. واذ كان الضرر مزمناً استجالت ازالته، والمرور طيباً ان الحمية بين سن الاربعين والستين اذ لم يقيد الغذاء في خلالها فكثيراً ما تصاحب عسر الهضم وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والاقارن القلبية والبول السكري وامراض الكلى الخ. وامثال هؤلاء المرضى كثيرون وهم يستشيرون اطباءهم كل يوم طالين شفاء عسيراً بيد المال وما كان أجدرهم بانواع نصيحة الاجداد بان درهم وقاية خير من قنطار علاج

٦ - الغذاء بعد الستين :- الغذاء الصالح لهذه السن هو الموافق لحاجات الجسم القليلة ونشاط الجسم الضعيف وذلك لابعاد الشيخوخة ما يمكن. فاما موافقة الغذاء لحاجات الجسم ونشاطه فتتلخص في الاقلال من مقدار الغذاء عما كان عليه في سن الشباب وقصر الغذاء على المواد السهلة الهضم والابتعاد عن الحلوى والسم والقطر والغذاء المستوي الخ. ولكن الوجبات قليلة المقدار كثيرة العدد يدخلها اللبن مع بعض القهوة والحساء والقواكه ويفضل شرب الحساء قبل الوجبات ثنية الهضم. وكثيراً ما توصف كبة اللبن الساخن او الحساء الساخن قبل النوم لمقاومة الأرق. ونظراً الى صعوبة تدفئة الجسم في الشيخوخة وضغف الهضم أيضاً تفضل الاغذية الدافئة على الباردة، واذا تمدرصع الطعام لفقد الأسنان او لعدم وجود أسنان صناعية جيدة فيمكن الغذاء سائلاً أو شبه سائل وليرؤخذ الحيز الجاف مغسولاً في اللبن او الحساء، وتطرى التواكه الصلبة بإغلاها بعد نزع قشرها وبذرهما ويزعم اللحم عند التزوم. ومقاومة الشيخوخة تقلل المواد الزلالية والدهنية التي في الطعام لان ذلك يسهل الهضم. واذا كان الغذاء مؤلفاً من اللبن والبيض والقواكه والحضر والبقول والاملاح والفيتامين فان التمتع لسوي يقدر نادراً. وقد يفضل اعطاء الحضر سلوقة وبصفاة. وعليه فأوفق غذاء بعد سن الستين هو غذاء الطفولة وقوامه اللبن والبيض والحبوب المسلوقة جيداً والقطر الجفاف والقواكه والحضر المسلوقة والحساء، والحلوى كهلالية الخ. ويضاف الى ذلك قليل من القهوة والشاي

قال تعالى وكلوا واشربوا ولا تسرفوا انه سبغ الله العظيم