



أسرار العمر المديد تكمن في التغذية الصحية والنشاط المنتظم

الرياضات الجماعية تحفز على المثابرة في أداء التمارين

العظام أكثر سلاسة. ويقلل شرب الماء من حدة المعاناة من مرض النقرس.

● التمارين الذهنية

تحتاج العقول هي الأخرى للتمرينات وأن تكون في لياقة دائمة على سبيل المثال من خلال حل الألغاز المتقاطعة وممارسة ألعاب الكمبيوتر أو تعلم لغات جديدة. وتوصلت أبحاث علماء الأعصاب والفسيولوجيا إلى نتائج مثيرة عن العلاقة بين ممارسة التمارين الرياضية وتحسين القدرة الذهنية، حيث تعمل التمارين على التحسين من مرونة الإدراك، وتبطن الضمور المادي للمخ، تماما مثلما تفعل مع العضلات.

● قسط كاف من النوم

يتجدد الجسم خلال النوم وتعاد عملية شحنه بالطاقة وهو السر في أننا نستفيد من النوم بحالة جيدة ونشاط متجدد.

ويحذر الخبراء من العواقب السلبية المترتبة عن عدم أخذ قسط كاف من النوم وبشكل منتظم أيضا، والمتملة في ضعف الذاكرة وتدهور القدرة على اتخاذ قرارات صائبة وتزايد احتمالات الإصابة بالأمراض وبالبدانة كذلك.

وتمثل الطريقة الوحيدة المضمونة للحصول على كل فوائد النوم - سواء كان لفترة قصيرة أو طويلة - هي التأكد من أخذ قسط كاف منه. وفي الوقت نفسه، الحرص على النوم مبكرا في عدد أكبر من الليالي، وتجنب احتساء الكافيين والكحول بشكل مفرط، مع تحاشي ذلك استخدام الأجهزة الإلكترونية لوقت طويل، قبل الذهاب إلى الفراش، في ضوء أنها جميعا عوامل نعلم بانها تقود إلى نوم غير مريح.

● العلاقات الاجتماعية

تقلل الصلات الاجتماعية من الإجهاد والتوتر، فضلا عن أن لها تأثيرا وقائيا ضد الأمراض العقلية مثل الاكتئاب والزهايمر.

الأسباب الرئيسية للوفاة في سن البلوغ. وتعزز التمارين الرياضية اللياقة البدنية للقلب والأوعية الدموية، وكذلك الحالة المزاجية والطاقة، لذا فليس من المستغرب أن يطول عمر الفرد.

ويوصي خبراء الصحة بالمشاركة في المزيد من الرياضات الجماعية، مثل التنس وكرة القدم، لاعتقادهم بأن الرياضات الجماعية تساعد على تعزيز طول العمر، لأنها تشجع على التفاعل الاجتماعي وتحفز على المثابرة التمرينات.

● النظام الغذائي المتوازن

التغذية السليمة ضرورية للصحة، فالفواكه والخضروات والدهون الصحية مهمة بشكل خاص لصحة الجسم، ومن الأفضل الإقلال من اللحوم والسكر والأطعمة المصنعة، والاعتماد على أغذية مثل الثوم والزنجبيل والفلفل الحار، لما لها من تأثيرات مضادة للفيروسات والبكتيريا، وبالتالي يمكن أن تمنع الأمراض بشكل فعال، وخاصة المتعلقة بالجهاز الهضمي.

● كميات كافية من الماء

يجب أن يحصل الجسم على ما يكفي من الماء أو السوائل، وهو ما يقدره الخبراء بـ لترين يوميا، مع استبدال المشروبات المحلاة بالماء أو الشاي غير المحلى.

وأثبتت الدراسات التي أجريت في هذا المجال أن حصول الجسم على كميات كافية من المياه يساعد على ترطيب الجسم ويحفز عمل الخلايا، إضافة إلى تنشيط الدورة الدموية.

ويشكل الماء جزءا كبيرا من تكوين غضاريف المفاصل التي تساعد على امتصاص الصدمات وجعل حركات

لا توجد وصفة سحرية للتمتع بعمر طويل، لكن بالإدماج بين الوجبات الصحية، وممارسة الكثير من التمارين الرياضية، سيساعد الذين يواظبون على ذلك في التمتع بصحة جيدة وقدرات عقلية قد تكون مساوية لتلك التي يتمتع بها من هم أصغر منهم سنا بعقود.

وأثبتت الدراسات أن القيام بتمارين رياضية يساهم في تمدد العضلات، وتحفزها على النمو الصحيح في الجسم، ما يمكن أن يساعد على زيادة العمر.

وخلصت دراسة أجريت على أكثر من مليون شاب سويدي، إلى أن "انخفاض القوة العضلية لدى المراهقين عامل خطر ناشئ وهو من

لندن - بينما يواصل العلماء بحثهم الدؤوب عن "نافورة الشباب الأسطورية" التي ستمنح البشر حياة طويلة أو أبدية، فإن مجموعة من الأبحاث استطاعت أن تكشف لبعض الأشخاص أسرار عيش أعمار أطول من غيرهم، وتمتعهم بصحة جيدة وقدرات عقلية قد تكون مساوية لتلك التي يتمتع بها من هم أصغر سنا منهم بعقود.

وخلص بعض الباحثين إلى أن مجموعة من العوامل الجينية المهمة قد أثرت في جعل الأشخاص المعمرين يعيشون عمرا أطول إذا ما اتبعوا عادات معينة في نمط الحياة، والتي يمكن أن تساعد أو تعوق طول العمر. وبما أن الحياة المديدة والعيش بصحة جيدة لأطول فترة ممكنة أمنية عالية يسعى إليها الجميع، فقد أشار خبراء الصحة بمجلة "جالا" الألمانية إلى أن هذه الأمنية يمكن تحقيقها من خلال اتباع النصائح التالية:

● النشاط الرياضي

يساعد النشاط البدني وممارسة الرياضة بانتظام في الحفاظ على لياقة الجسم وتقليل الإجهاد وتقوية جهاز المناعة والوقاية من العديد من الأمراض مثل مرض السكري وهشاشة العظام، وحتى في سن الشيخوخة ينصح الخبراء بالتمارين الخفيفة عدة مرات في الأسبوع.

ووجدت إحدى الدراسات أن نوعا معيناً من التمارين الرياضية، يمكن أن يساعد على إطالة العمر لسنوات.



ممارسة الرياضة بانتظام تساعد في الحفاظ على لياقة الجسم وتقليل الإجهاد وتقوية المناعة والوقاية من الأمراض العديد من الأمراض مثل مرض السكري وهشاشة العظام، وحتى في سن الشيخوخة ينصح الخبراء بالتمارين الخفيفة عدة مرات في الأسبوع.

نمط الحياة يمكن أن يساعد في إطالة العمر أو إنقاذه

الأمراض المرتبطة بالتوتر والضغط العصبي. وكشفت الدراسات أن تمارين الاسترخاء واليوغا قادرة على تجديد خلايا الدماغ وإصلاح التلف الذي يصيبها، لأنها تعمل بشكل كبير على تهدئة الأعصاب واسترخاء العضلات، ولذلك فإنها تجعل الإنسان أصغر من عمره الحقيقي بسبعة أعوام ونصف العام.

وأثبتت الأبحاث وجود ارتباط كبير بين العزلة والشعور بالوحدة ومخاطر الإصابة بتدهور الصحة العقلية وضعف صحة القلب والأوعية الدموية، فضلا عن مشكلات صحية أخرى.

● الاسترخاء

تساعد فترات الراحة المنتظمة في الحياة اليومية على الوقاية من

الركض يحرق الدهون أكثر من حمل الأثقال

على عينة تتكون من 104 من الذكور والإناث، وتبين أنهم فقدوا في المتوسط، نحو 18 في المئة من دهون البطن بواسطة تدريب الأوزان.

وتم قياس مستويات الدهون الحشوية بدقة باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي. ويوصي الباحثون بممارسة تدريب القوة ثلاث مرات في الأسبوع، بالإضافة إلى ذلك، من الأفضل ممارسة التمارين الهوائية لمدة 30 دقيقة على الأقل كل يوم تقريبا.

وتشمل التمارين الهوائية المشي السريع وركوب الدراجات والرقص والركض والسباحة. وللحفاظ على صحة عمليات الأيض يمثل الركض أكثر فائدة من حمل الأثقال، لكن قبل البدء في أي برنامج تمارين رياضية، لا بد من استشارة الطبيب. وتشمل فوائد تمارين القوة، بصرف النظر عن فقدان الدهون الحشوية، زيادة كتلة العضلات الخالية من الدهون، وزيادة كثافة العظام وزيادة التمثيل الغذائي الذي يساعد على إنقاص الوزن.

واشنطن - يتسبب تراكم الدهون تحت جدار البطن في تكوين السيستوكينات، وهي بروتينات يمكن أن تؤدي إلى التهاب داخل الجسم وهو من العوامل التي ترفع خطر الإصابة بأمراض القلب. لذلك ركزت معظم الدراسات الحديثة، على اللياقة وقوة الجسد، باعتبارها من أهم العناصر لتحقيق اللياقة البدنية، وهما اللذان يحددان نوعية التمارين التي يجب أن يقوم بها الإنسان.

وينصح خبراء بممارسة مجموعة من التمارين الرياضية التي تعمل على خفض ضغط الدم، وتقلل من نسبة الكوليسترول، والدهون في الجسم.

ويوصي باحثون في كلية الطب بجامعة هارفارد بكيفية ممارسة الأنشطة الخفيفة أو معتدلة القوة، مثل المشي السريع أو ركوب الدراجات، وهناك تمارين فعالة يؤكدون على أهمية القيام بها لأنها فعالة في التخلص من الدهون الحشوية، وهي تمارين القوة أو تمارين الأوزان، وتعرف هذه التمارين أيضا باسم تدريب المقاومة، الذي أقرته كلية الطب بجامعة هارفارد ومنظمة جون هوبكنز ميبينس. واعتمدت الدراسة التي استمرت مدة ستة أشهر لتوثيق آثار تدريب الأوزان في الدهون

إفراط الرياضيين في شرب السوائل يؤدي إلى التسمم المائي

المياه التي قد تضر بتوازن الأملاح في الجسم. وقد يؤدي الإفراط في تناول السوائل إلى انخفاض تركيز الصوديوم في الدم، وعندما تنتقل المياه في الجسم إلى داخل الخلايا لاستعادة مستويات الصوديوم الطبيعية وتسبب انتفاخا في خلايا الدماغ والورثتين.

تشخيص الإصابة بالجفاف غير ممكن، وبالتالي من المهم متابعة كمية السوائل التي يتناولها الرياضي أو يفقد أثناء التمارين

وأشارت دراسة بريطانية سابقة إلى أن حوالي 15 رياضيا على الأقل لقوا حتفهم على مدى السنوات العشر الماضية جراء التسمم المائي بسبب الإفراط في شرب الماء أثناء المنافسات الرياضية. وقالت ميلارد ستافورد "من المهم أن تعرف التوازن الصحيح لشرب المياه... دون نقص أو إسراف". وأشارت إلى أن لون البول يعد طريقة بسيطة لمراقبة معدلات السوائل في الجسم وقالت "إذا كان شفافا أكثر من اللازم فهذا يعني على الأرجح تناول مياه أكثر مما ينبغي... لكن إن كان أصفر داكنا فذلك يعني أن الكليتين بحاجة إلى المزيد من المياه للحفاظ على التوازن في الجسم".

يتأثر لدى وصول نسبة فقد السوائل إلى اثنين في المئة من كتلة الجسم خاصة إذا نتج عن ممارسة تمارين رياضية في أجواء دافئة".

وتوصلت نتائج دراسة أميركية حديثة إلى أن قلة نسب السوائل من جسم الإنسان قد تؤثر سلبا على النشاط الذهني والبدني، فيما حذر الباحثون أيضا من الإسراف في شرب المياه ما قد يضرب بتوازن الأملاح في الجسم.

وقالت ميندي ميلارد ستافورد المشاركة في إعداد الدراسة والاستاذة بكلية العلوم الحيوية ومديرة المعمل الفسيولوجي بمعهد جورجيا للتكنولوجيا "تعرف أن الأداء البدني

بين واحد واثنين في المئة من المياه، ثم تتفاقم الأعراض، ما لم يتم شرب كميات كافية من السوائل، وفي بعض الحالات قد تؤدي إلى الوفاة.

وأشار روث إلى أن تشخيص الإصابة بالجفاف قد يكون صعبا وبالتالي من المهم بالنسبة إلى الرياضيين متابعة كمية السوائل التي يتناولونها والتي يفقدونها، مع الانتباه لأعراض مثل الإرهاق والضعف في العضلات وقلّة كمية البول والارتباك. لكنه حذر أيضا من الإسراف في تناول

بين واحد واثنين في المئة من المياه، ثم تتفاقم الأعراض، ما لم يتم شرب كميات كافية من السوائل، وفي بعض الحالات قد تؤدي إلى الوفاة.

وتوصلت نتائج دراسة أميركية حديثة إلى أن قلة نسب السوائل من جسم الإنسان قد تؤثر سلبا على النشاط الذهني والبدني، فيما حذر الباحثون أيضا من الإسراف في شرب المياه ما قد يضرب بتوازن الأملاح في الجسم.

وقالت ميندي ميلارد ستافورد المشاركة في إعداد الدراسة والاستاذة بكلية العلوم الحيوية ومديرة المعمل الفسيولوجي بمعهد جورجيا للتكنولوجيا "تعرف أن الأداء البدني

بين واحد واثنين في المئة من المياه، ثم تتفاقم الأعراض، ما لم يتم شرب كميات كافية من السوائل، وفي بعض الحالات قد تؤدي إلى الوفاة.

والشطن - لا يمكن التغافل عن شرب المياه، فهي تمثل نحو ثلثي وزن الجسم، وتنتقل المغذيات والفضلات في مختلف أرجائه. كما تنظم المياه درجة حرارة الجسم وتعمل على التخفيف من الاحتكاك بين المفاصل وامتصاص الصدمات، وتلعب دورا أيضا في أغلب التفاعلات الكيميائية داخل الجسم.

ومن المعروف أن البشر يفقدون الماء من خلال التعرق والتبول وحتى التنفس، ولذا فلا بد من تعويض الكميات التي نفقدها من الماء لتلافي الإصابة بالجفاف. إذ تظهر أعراض الجفاف بعدما يفقد جسم الشخص ما



لا إفراط ولا تفريط