قائمة أطعمة للمحافظة على الصحة بعد سن ال-"40"

كشف خبراء ومعنيون بشؤون الصحة عددًا من الأطعمة التي يُفضل أن يحرص الرجال على إدخالها في نظامهم الغذائي بعد تخطيهم سن الـ40، وهي كالتالي

الفواكه والخضراوات.. نصحت أخصائية الصحة العامة والتغذية في المملكة المتحدة، الدكتورة ماريا كارداكوف، بأن يهتم الرجال بتناول الفواكه والخضراوات، مضيفة أن تناول الفواكه والخضار خمس مرات في اليوم يؤدي لخفض خطر أمراض القلب والأوعية الدموية.

اللوز والمشروم.. يساعد اللوز في منع الالتهابات المزمنة، وتقليل خطر الإصابة بالسرطانات والاضطرابات المعرفية، أما المشروم فيُحسن الذاكرة ومهارات الانتباه، ويقلل من خطر التدهور المعرفي لدى كبار السن، والوقاية من الزهايمر، ويُنصح بتناوله مرتين في الأسبوع.

الحنطة السوداء.. تحتوي على ألياف غذائية ومضادات الأكسدة، كما تحارب بعض أنواع البكتيريا الضارة في الجهاز الهضمي، وتحسن عملية الهضم، وتقي الجهاز الهضمي الالتهابات والسرطانات، فضلا عن أنها تساهم في تحسين مستويات سكر الدم، والوقاية من سرطان الثدي، وسرطان القولون.

الطماطم والبيض.. تحتوي الطماطم على كاروتينويد نباتي له خصائص مضادة للأكسدة، مما يساعد في تقليل خطر الإصابة بسرطان البروستاتا، والتحكم في ارتفاع ضغط الدم، بينما يمد البيض الجسم بالبروتينات،

فضلا عن الوقاية من فقدان العضلات وزيادة كتلتها، وتقليل مخاطر الالتهابات المزمنة والأمراض التنكسية.

الديك الرومي والتفاح الوردي.. الديك الرومي غني بالبروتينات والأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، ويساهم في تقليل مخاطر السمنة وأمراض القلب والسكري والأورام، أما التفاح الوردي فيمنع الإمساك ومشاكل الجهاز الهضمي الأخرى، ويحتوي على عناصر غذائية مفيدة للمخ والعين والعظام.

الشوفان والبطاطا الحلوة.. يساعد الشوفان في علاج مشاكل ضغط الدم ومستويات الغلوكوز في الدم، وكذلك علاج الإمساك، بينما تساهم البطاطا الحلوة في الوقاية من السرطان وارتفاع ضغط الدم ومشاكل الرؤية، كما تقلل من خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالعمر لدى الرجال.