

طبيبة تنصح المسنين بنظام غذائي يقوي الأوعية الدموية... إليكم التفاصيل



نصحت طبيبة روسية مختصة بأمراض الشيخوخة باتباع نظام غذائي معين يساعد على تقوية الأوعية الدموية لكبار السن.

وقال الطبيبة ناديغا رونيخينا، كبيرة أطباء أمراض الشيخوخة في وزارة الصحة بموسكو، أن: "النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط يساعد على تقوية الأوعية الدموية في سن الشيخوخة، بحسب وكالة "نوفوستي" الروسية".

وبحسب رونيخينا فإنه "مع التقدم في العمر تتصلب الأوعية الدموية للإنسان أكثر وتزداد حالتها سوءا. ولكن هذا لا يحصل بسبب الشيخوخة الطبيعية فقط، بل وبسبب سوء التغذية أيضا، الاستهلاك المفرط للملح والسكر والأطعمة التي تحتوي على الدهون الحيوانية".

وتقول: "أثبتت الدراسات السريرية أن أفضل خيار غذائي لتعزيز صحة الأوعية الدموية هو النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط. وميزته الأساسية هي محتواه العالي من الألياف الغذائية والخضروات

الطازجة والفواكه والأسماك، التي تحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية".

وتشير الخبيرة، إلى أن "الملح يساعد على زيادة صلابة جدار الأوعية الدموية، ما يجعلها أكثر حساسية لإنتاج هرمونات الإجهاد. كما أن المنتجات المحتوية على الدهون الحيوانية تزيد من خطر الإصابة بتصلب الشرايين. لذلك توصي بممارسة نشاط بدني معتدل بانتظام، بالإضافة إلى اتباع نظام غذائي متوازن".

وتضيف: "ينصح عادة بالمشي من 8 إلى 10 آلاف خطوة يوميا. ولكن بالنسبة لكبار السن، يحدد الطبيب عدد الخطوات بصورة شخصية لكل فرد استنادا إلى حالته الصحية. كما أن النشاط البدني المعتدل مفيد جدا للأوعية الدموية".