

Adding age!**افزایش سن**

سالمدان از لحاظ تغذیه ای بسیار آسیب پذیر میباشند. از سویی به علت افزایش سن و کاهش میزان فعالیت های بدنی و کاهش سوخت و ساز پایه و تحلیل بافتهای بدن نیازشان به دریافت انرژی کاهش می یابد و از سوی دیگر به علت کاهش توانایی دستگاه گوارش ، هضم و جذب مواد غذایی با مشکل مواجه میشود به این معنی که آنها اگر بخواهند همان سیستم تغذیه ای سالهای پیشین را حفظ نمایند باید میزان غذای بیشتری مصرف نمایند یعنی چاقی و عوارض ناشی از آن.

در این میان اتخاذ یک سیستم مناسب تغذیه ای که علاوه بر تامین نیلزهای افراد مسن حاوی مقادیر زیاد انرژی نباشد و از لحاظ تغذیه ای آنها را دچار سوتغذیه ننماید امری مهم و حیاتی در افزایش طول عمر آنها خواهد بود.

رابطه افزایش فشار خون با افزایش سن

با افزایش سن فشار خون افراد نیز افزایش می یابد. برخلاف آنچه که پزشکان فکر میکنند نمک و چاقی والکل نقش زیادی در ایجاد این بیماری ندارند.

فشار خون بالا با حملات قلبی و مغزی و پیری و مرگ همراه است. تحقیقات اخیر نشان داده است که احتمالاً رابطه بین افزایش سن و فشار خون میتواند بعلاوه آسیب‌هایی باشد که به سرخرگ‌های کلیه وارد شده است. فشار خون بالایی که در نتیجه افزایش وزن و یا دریافت زیاده از حد سدیم ویا الکل رخ داده باشد برگشت پذیر می باشد. دریافت زیاده از حد نمک موجب نگهداری آب در داخل بدن و افزایش حجم خون و به تبع آن افزایش فشار خون میگردد که البته همانطور که ذکر گردید این حالت برگشت پذیر است. در اکثر افراد دریافت زیاد نمک موجب افزایش فشار خون نمیشود و مصرف الکل هم برای مدت زمان کوتاهی فشار خون را بالا میبرد.

چاقی در هر سنی با افزایش فشار خون همراه است که البته با کاهش وزن این حالت نیز از بین میرود.

تحقیقات اخیر نشان داده است که آسیب دیدن سلولهای کلوی *intimal fibroplasias* مهمترین علت ابتلا به فشار خون در افراد مسن میباشد. بهترین راه برای جلوگیری آسیب دیدن سلولهای کلوی اصلاح رژیم غذایی و استفاده از میوه ها و سبزیجات و دانه های کامل غلات و حبوبات و مغزها و دانه ها و خودداری از مصرف دانه های تصفیه شده و بدون پوسته غلات و جلوگیری از افزایش وزن میباشد.

تستوسترون و تمایلات جنسی در مردان مسن

تحقیقاتی که در برزیل انجام گرفته است نشان داده است که اکثر مردان مسنی که دچار ناتوانی جنسی میگردند دارای سطحی نرمال از تستوسترون در داخل خونشان میباشد.

هنگامی که مردی از ناتوانی جنسی شکایت میکند تقریباً تمام دکترها برای سنجش تستوسترون برایشان

آزمایش خون را تجویز می نمایند. اما تقریباً در اکثر موارد این ناتوانی در اثر دیابت یا تصلب شرایین رخ میدهد و فقط در موارد ناچیزی علت این ناتوانی تومورهای مغزی و یا کمبود تستوسترون تشخیص داده می شود. از این رو تمام مردانی که به نوعی دچار عدم توانایی در رسیدن به حالت نعوظ و یا نگهداری آن هستند باید برای تعیین میزان کلسترول و همچنین قند خون (آزمایش C1HBA) خود آزمایش بدهند. همچنین آزمایشاتی برای تشخیص سطح تستوسترون و همچنین معلوم نمودن این امر که آیا توموری در مغز وجود دارد یا خیر؟ لازم میباشد.

اکثر قریب به اتفاق مردانی که به ناتوانی جنسی دچار می باشند باید از رژیم های غذایی محدود از کالری و غذاهای پر چربی و کربوهیدراتهای تصفیه شده پیروی نمایند همچنین مصرف داروهای کاهنده قند و کلسترول خون در مواردی لازم مینماید.

رژیم غذایی پرپروتئین و پوکی استخوان

موسسات و شرکتهای غذایی ممکن است بخواهند شما را متقاعد کنند که عدم مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم باعث پوکی استخوان خواهد شد. تحقیقات اخیر نشان داده است که مصرف زیاد پروتئین و نوشیدن زیاد نوشیدنیهای کربوهیدراتی جزو مهمترین عوامل بروز استئوپروز است.

اگر خدا قسمت کند و عمر طولانی بدهد تقریباً تمام مردان و زنان مسن از پوکی استخوان که یکی از عوامل

مستعد کننده شکستگی استخوانها است رنج خواهند برد!! مقاله ای که در **Journal England New**

درج گردیده است بیان میکند که رژیم غذایی کم پروتئین موجب بهبود پوکی استخوان می شود. تحقیقی

دیگر نشان داده است که گیاهخواران حتی هنگامی که از غذاهای غنی از کلسیم استفاده نمی کنند اگر رژیم

غذایی شان حاوی مقادیر زیادی فیتات و اکسالات - که باعث کاهش جذب پروتئین می گردد- باشد معمولا از ریسک بالایی برای ابتلا به پوکی استخوان برخوردار نیستند. رژیم غذایی کم پروتئین شان آنها را در مقابل استئوپروز حفاظت می نمود. تحقیق دیگری نشان داد که مصرف زیاد پروتئین منجر به دفع مقادیر زیاد کلسیم از کلیه ها می گردد. همچنین تحقیق دیگری که در دانشگاه کالیفرنیا انجام شد نشان داد که رژیم غذایی پرپروتئین موجب ضعف استخوانها در زنان یائسه میگردد. تحقیقی دیگر که در بوستون انجام شد نشان داد دخترانی که به میزان بیشتری از نوشیدنیهای کربوهیدراتی استفاده میکنند استخوانهای ضعیف تر و نازکتری نسبت به بقیه همسالان خود دارند.

البته این نتایج نباید باعث گردد که شما از مصرف پروتئین ها خودداری کنید. شما باید بدانید که پروتئین ها برای سلامتی شما مفید هستند و فقط مقادیر بالای آنها است که برای شما مضر است. لذا اگر رژیم غذایی تان حاوی مقادیر زیادی پروتئین است سعی کنید با محدود کردن دریافت پروتئین ها رژیم غذایی تان را اصلاح کنید.

کمبود اسید فولیک و پارکینسون

آزمایشی که اخیرا توسط *Journal of Neurochemistry* انجام گرفته است نشان میدهد که کمبود اسید فولیک میتواند منجر به پارکینسون شود. در این روش تعدادی از موشها را بوسیله MPTP تغذیه نمودند. این ماده یک ترکیب شیمیایی است که میتواند منجر به بروز پارکینسون گردد. مشاهده شد موشهایی که رژیم غذایی شان حاوی اسید فولیک بود عوارض زیادی از ابتلا به پارکینسون را از خود بروز ندادند اما گروهی که تحت استفاده از رژیم غذایی عاری از اسید فولیک قرار گرفتند علاوه بر عوارض زیاد مشخصا دچار عدم کنترل ماهیچه ای

که مهمترین علامت ابتلا به پارکینسون است گردیدند. کمبود این ویتامین منجر به تجمع هموسیستئین در جریان خون میشود. این امر منجر به آسیب به DNA در قسمت substantia nigra مغز میشود. سلولهای این قسمت از مغز حاوی مقادیر بالای دوپامین هستند. کمبود دوپامین نیز منجر به بروز بیماری پارکینسون میشود.

سبزیهای برگ سبز، مرکبات و میوه ها، غلات کامل و حبوبات همگی از منابع مهم این ویتامین هستند. از طرفی کمبود این ویتامین میتواند منجر به نقص های مادزادی گردد.