

# دروغ‌هایی درباره پیری!

افزایش سن و پیری اجتناب‌ناپذیر و برای بعضی از ما ترسناک است،

بنابر این باورهای زیادی درباره آن به وجود آمده است که همیشه واقعی نیستند



فازمه مهاجر | مترجم

از حدود ۲۰۰ سال پیش امید به زندگی در بدو تولد دو برابر شده و انسان در طول عمر عملکرد خوبی داشته است. به گفته سازمان بهداشت جهانی (WHO)، بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۵۰، نسبت جمعیت بالای ۶۰ سال جهان از حدود ۱۱ درصد به ۲۲ درصد خواهد رسید و دو برابر خواهد شد. با در نظر گرفتن این حقایق، از بین بردن بسیاری از باورهای مرتبط با پیری بیش از هر زمان دیگری از تاریخ تکامل ما ضروری به نظر می‌رسد. در ادامه مطلب باورهای غلط رایج درباره روند پیری و ارتباط آن با ورزش، توانایی شناختی، جنسیت و موارد دیگر مورد بررسی قرار گرفته است، همراهمان باشید.

**زوال جسمانی** | با بالا رفتن سن، بدن ما در اثر چندین دهه استفاده دچار ساییدگی و استهلاک می‌شود. با این حال، زوال فیزیکی حتمی نیست و افراد اغلب می‌توانند سرعت آن را کاهش دهند. همان طور که سازمان بهداشت جهانی توضیح می‌دهد، افزایش فعالیت بدنی و بهبود رژیم غذایی می‌تواند به طور موثر با بسیاری از مشکلات مرتبط با پیری مانند کاهش قدرت بدنی، افزایش چربی بدن، فشار خون بالا و کاهش تراکم استخوان مقابله کند.

وقتی به سن خاصی می‌رسند ورزش کردن بی‌فایده است یا نباید در سن بالا ورزش کرد. باور این که افراد سالخورده نباید ورزش کنند کاملاً غلط است. طبق تحقیقات انجام شده روی افراد ۶۰ تا ۸۰ سال، افزایش فعالیت بدنی می‌تواند قدرت عضلانی را افزایش دهد، باعث کاهش چربی شود و سلامت روان را بهبود بخشد. به این ترتیب ورزش کردن و افزایش فعالیت بدنی در سنین بالاتر تنها ایرادی ندارد، بلکه به کند شدن روند پیری هم کمک می‌کند.

**خواب کم و زیاد** | بعضی بر این باورند که



افراد در سنین بالا به خواب بیشتری احتیاج دارند. شاید این باور به این دلیل است که افراد مسن از چرت زدن لذت می‌برند. بعضی دیگر معتقدند افراد مسن به خواب کمتری نیاز دارند شاید به این دلیل که افراد مسن صبح زود بیدار می‌شوند. اما حقیقت این است که وقتی بدن انسان با افزایش سن تغییر می‌کند ریتم‌های شبانه‌روزی هم مختل می‌شود.

**پوکی استخوان** | زنان پوکی استخوان وضعیتی است که در آن استخوان‌ها به تدریج ضعیف‌تر می‌شوند. برخی افراد معتقدند که این بیماری فقط زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما این باور درست نیست؛ این مشکل می‌تواند هر دو جنس و افراد در هر سنی را تحت تأثیر قرار دهد. با این حال، پوکی استخوان در افراد مسن، سفیدپوستان و زنان شایع‌تر است.

**کندی مغز** | باور غلط رایج دیگری وجود دارد که می‌گوید با افزایش سن، مغز کندتر کار می‌کند. اصطلاح زوال شناختی که برای این مورد به کار می‌رود به کاهش تدریجی عملکرد ذهنی با افزایش سن اشاره دارد، اما تحقیقات نتایج متفاوتی را به ما نشان می‌دهد. محققان دریافته‌اند که حفظ فعالیت بدنی منظم و مدیریت عوامل خطر مشکلات قلبی عروقی مانند دیابت، چاقی، سیگار کشیدن و فشار خون بالا به شدت با کاهش خطر زوال شناختی مرتبط است. آن‌ها همچنین شواهد خوبی پیدا کردند مبنی بر این که رژیم غذایی سالم و یادگیری مادام‌العمر یا آموزش شناختی نیز خطر زوال شناختی را کاهش می‌دهد. بنابر این کندی مغز یا زوال شناختی بیشتر به عوامل ذکر شده مرتبط است تا افزایش سن.

**ترک سیگار** | برخی معتقد هستند که ترک سیگار در سنین بالا بی‌فایده است در حالی که این باور هم غلط است. مهم نیست که چقدر سیگار کشیده‌اید و مهم نیست که چقدر سیگار در روز می‌کشید، به محض ترک سیگار، سلامت شما شروع به بهبود می‌کند. برخی از مزایای سلامتی فوری هستند، اما بعضی دیگر طولانی‌مدت هستند و آن‌ها مهم‌تر است این است که هیچ وقت دیر نیست.



## چطور یک روتین پوستی ساده داشته باشیم؟

به احتمال زیاد شما هم تبلیغ یک سری روتین پوستی عجیب و غریب را دیده‌اید که برای داشتن آن باید کلی هزینه کنید. اگر چه مراقبت از پوست برای همه لازم است اما شاید این روتین‌ها برای همه مناسب نباشد. این بار از هوش مصنوعی پرسیدیم «چطور می‌توان یک روتین پوستی آسان و ساده داشت که هم پوست‌مان سالم بماند و هم به درد همه سن‌ها بخورد؟» جواب هوش مصنوعی را با هم می‌خوانیم.

برای داشتن یک روتین پوستی آسان و مناسب برای همه سنین، پیشنهاد من این است که روی اصول اولیه تمرکز کنید. نیازی نیست که روتین شما پیچیده یا پر از محصول باشد. این روتین ساده و مؤثر است:

### صبح‌ها

**شست‌وشو** | صورت‌تان را با یک شوینده ملایم بشویید. از شوینده‌های حاوی مواد سفت و خشک کننده پوست خودداری کنید. شوینده‌های ژل یا کرمی مناسب‌تر هستند.

**مرطوب کننده** | از یک مرطوب کننده سبک استفاده کنید. حتی پوست‌های چرب هم به مرطوب کننده نیاز دارند. مرطوب کننده به حفظ رطوبت پوست و جلوگیری از خشکی کمک می‌کند.

**ضد آفتاب** | این مهم‌ترین مرحله است! از یک ضد آفتاب با SPF30

یا بالاتر استفاده کنید؛ حتی در روزهای ابری. ضد آفتاب از

پوست شما در برابر آسیب‌های ناشی از نور خورشید محافظت

می‌کند.

### شب‌ها

**پاک کردن آرایش** | اگر آرایش می‌کنید، قبل از شست‌وشو،

آرایش خود را به‌طور کامل پاک کنید. از پاک کننده‌های

آرایش مناسب نوع پوست خود استفاده کنید.

**شست‌وشو** | صورت‌تان را با همان شوینده ملایم صبح بشویید.

**مرطوب کننده** | از یک مرطوب کننده شب استفاده کنید. ممکن است

مرطوب کننده شب غلیظ‌تر از مرطوب کننده روز باشد.

### کارهای مثبت دیگری که می‌توانید انجام دهید

**آب بنوشید** | نوشیدن آب کافی به حفظ رطوبت پوست کمک می‌کند.

**خواب کافی داشته باشید** | خواب کافی برای سلامت پوست ضروری است.

**رژیم غذایی سالم داشته باشید** | غذاهای سالم و مغذی به سلامت پوست کمک می‌کنند.

**استرس را کنترل کنید** | استرس می‌تواند بر روی پوست تأثیر منفی بگذارد.

**محصولات مناسب پوست خود را انتخاب کنید** | نوع پوست شما (چرب، خشک، مختلط

یا حساس) در انتخاب محصولات مناسب تأثیر گذار است. اگر مطمئن نیستید که چه نوع

پوستی دارید، از یک متخصص پوست مشورت بگیرید. این روتین پایه است و می‌توانید با

توجه به نیازهای پوست خود، به تدریج محصولات دیگری را به آن اضافه کنید. اما مهم این

است که روتین شما ساده، منظم و پایدار باشد.

### تازه‌ها

## ۳ جایگزین توصیه شده برای نمک

در دستورالعمل‌های تغذیه‌ای توصیه می‌شود مصرف سدیم در روز به کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم در روز (تقریباً معادل یک قاشق چای خوری) محدود شود و سازمان بهداشت جهانی هم مقدار کمی کمتر را پیشنهاد می‌کند، این سازمان به تازگی جایگزین‌هایی را برای نمک معرفی کرده است.

**۱. مرکبات** | آب لیمو ترش یا پوست رنده شده مرکبات از جایگزین‌های محبوب برای نمک‌اند که بدون افزودن سدیم، به غذا طعم می‌دهند و می‌توانند یک طعم اسیدی به غذا ببخشند که مشابه طعم شور نمک عمل می‌کند. این جایگزین‌ها برای طعم دادن به بسیاری غذاها از ماهی و گوشت گرفته تا سبزیجات، غلات، سس‌ها، سوپ‌ها و دسر ها قابل استفاده‌اند.

**۲. پیاز** | اضافه کردن کمی پیاز می‌تواند طعم غذا را بهتر و کمی شیرین‌تر کند. برای این که عطر طعم طبیعی و قندهای موجود در پیاز تازه بیشتر آزاد شود، آن را رنده کنید. این کار به ویژه زمانی که پیاز پخته شود، به آن طعمی محسوس‌تر و شیرین‌تر می‌دهد.

**۳. پاپریکا دودی** | پاپریکا نوعی ادویه است که از آسیاب فلفل خشک شده به عنوان مثال فلفل دلمه‌ای، فلفل تند تهیه می‌شود. پاپریکا دودی که طعمی کمی تند دارد، جایگزینی عالی برای نمک است و طعم غذا را غنی و دودی می‌کند. می‌توانید از این ادویه برای انواع گوشت‌ها و خورش‌ها استفاده کنید.

### بیشتر بدانیم

## راه‌هایی برای خواب بهتر کوچولوها

کودکان و نوجوانان هر شب به حداقل ۹ ساعت خواب نیاز دارند. مشکلات خواب و کمبود آن می‌تواند روی عملکرد کودکان در مدرسه، فعالیت‌های فوق برنامه و روابط اجتماعی تأثیر منفی داشته باشد. رفتارهایی مانند مشکلات عملکردی، تمرکز یا خلقی، زمان و انگیزش کند تر، پر خوری و... اما چطور باید بفهمیم کودکمان مشکل خواب دارد و چه چاره چیست؟



### نکاتی برای بهبود خواب کودک

- هر شب زمان مشخصی را برای خواب تعیین و آن را رعایت کنید. زمان بیداری نباید بیشتر از یک ساعت متفاوت باشد.
- می‌توانید یک روتین آرامش بخش قبل از خواب ایجاد کنید مانند حمام آب گرم، خواندن داستان یا گفت‌وگو درباره اتفاقات روز.
- از ۶ ساعت قبل از خواب به کودک غذا یا نوشیدنی کافئین دار ندهید و سطح سرو صدا در خانه را پایین بیاورید.
- حواس‌تان به دمای اتاق خواب و نور آن باشد. اتاق خواب باید تاریک باشد.
- بعد از شام، بازی نکنید و از فعالیت‌های آرامش بخش برای کودک‌تان استفاده کنید، زیرا فعالیت بیش از حد نزدیک به زمان خواب می‌تواند کودک‌تان را بیدار نگه دارد.
- هنگام خواب کودک نباید در برنامه‌های تلویزیون و رادیو استفاده کرد. همچنین نباید از تلفن همراه یا رایانه استفاده کرد و موسیقی پخش کرد. تماشا یا برنامه‌های تلویزیون و بازی‌های ویدئویی باید حداقل یک ساعت قبل از خواب باشد.

### وعده اصلی

### آشنایی من

## صبحانه مقوی و جذاب با کره خرما



روشن کنید تا مواد کاملاً مخلوط شود. حالا کره خرما آماده را داخل ظرف در بسته بریزید و در یخچال نگهداری کنید، نوش جان.

### نکته مهم

برای درست کردن این کره می‌توانید از هر نوع خرمای شیرین و عسلی که دوست دارید استفاده کنید، ولی رطب برای درست کردن این کره مناسب نیست.

### طرز تهیه

برای درست کردن این کره خرمای خوشمزه ابتدا خرما را بشویید، هسته‌های خرما را در بیاورید و داخل پارچ مخلوط کن بریزید، سپس پودر کاکائو و قند را اضافه کنید. یک سوم پیمانه آب و لرم روی مواد بریزید. میزان آب به میزان خرما بستگی دارد. اگر میزان خرما بیشتر است باید میزان آب را بیشتر کنید. البته کره باید غلیظ باشد و غلظتی معادل کره بادام زمینی داشته باشد. حالا دستگاه را مدت ۲ دقیقه

صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی است که همه پزشکان و متخصصان تغذیه به آن تأکید می‌کنند. مقدار کربوهیدرات و کالری‌ای که از صبحانه دریافت می‌کنید، انرژی لازم را برای انجام فعالیت‌هایی که در طول روز با آن‌ها سروکار دارید، فراهم می‌کند. بیشتر ما صبحانه را با پنیر، کره، مربا، خامه، نیمرو و... می‌گذرانیم که شاید استفاده بعضی از آن‌ها به طور روزانه اضافه وزن بیاورد و باعث بیماری‌هایی مانند دیابت شود. تنوع دادن به این وعده غذایی می‌تواند آن را برای کسانی که اهل صبحانه نیستند هم جذاب کند. امروز می‌خواهیم با کره خرما این وعده را جذاب کنیم. کره خرما یک شیرین کننده طبیعی و بسیار خوشمزه است که شما می‌توانید آن را همراه با کره برای وعده صبحانه میل کنید و خیال‌تان از خوردن شیرینی راحت باشد.

### مواد لازم

خرما: ۱۵۰ گرم

پودر کاکائو: یک قاشق مرباخوری

قند: یک سوم پیمانه