

Kekuatan yang sewajarnya untuk kehidupan yang anda inginkan

ADULT NUTRITION

ARTIKEL

OKT 27, 2021

Setiap peristiwa yang mengubah kehidupan, dari pekerjaan baru, perkahwinan dan melahirkan zuriat hingga persaraan melibatkan proses penyesuaian, secara emosi dan fizikal.

Bagi kebanyakan kita, persaraan juga bermakna kita semakin tua. Seiring dengan peningkatan usia, saluran darah kita menjadi kaku, jadi jantung harus bekerja lebih kuat. Kulit kita mungkin terasa kering dan kurang anjal. Kita mungkin memerlukan cermin mata untuk pertama kalinya. Pendengaran kita mungkin tidak begitu jelas. Tulang lebih lemah dan ini meningkatkan risiko patah tulang. Penegang sendi dan jisim otot yang berkurangan boleh menyebabkan kelemahan dan pengurangan aktiviti.

Kita tidak boleh mengembalikan masa yang sudah berlalu, tetapi kita boleh menjalani kehidupan pada usia emas dengan sihat. Ini bukan soal berusaha untuk nampak muda, tetapi untuk membolehkan anda menjalani kehidupan yang terbaik dan mempunyai kesihatan fizikal dan mental untuk menikmatinya. Walau berapa pun usia anda dan bagaimanapun penampilan anda, senaman dan pemakanan sihat sangat penting, terutama dari usia 50 tahun dan ke atas.

Kekal Aktif, Sentiasa Bergerak.

Senaman yang kerap mengurangkan risiko penyakit¹, seperti penyakit jantung dan kanser serta membantu anda mengekalkan mobiliti lebih lama. Senaman juga mengurangkan tekanan dan meningkatkan kualiti tidur, kesihatan kulit dan tulang serta mod anda.

Pakar kesihatan dan kecergasan mengesyorkan aktiviti menguatkan otot dan tulang intensiti sederhana atau berat yang melibatkan semua kumpulan otot utama², sebanyak dua hari atau lebih dalam seminggu. Ini boleh dilakukan dengan menggunakan dumbel atau jalur elastik rintangan.

Senaman aerobik termasuk berjalan pantas, berenang, menari atau berbasikal.

Apabila anda semakin tua, anda juga perlu memberi tumpuan kepada aktiviti-aktiviti seperti latihan imbangan sebagai tambahan kepada senaman aerobik dan menguatkan otot.

Semakin tubuh kita dimakan usia, kita perlu sedar bahawa pada usia 50+, kesan yang paling banyak ialah pada sendi anda. Dapatkan nasihat profesional kecergasan untuk mengetahui bagaimana untuk mengubah pergerakan supaya anda dapat menguatkan apa yang lemah; dan meregangkan apa yang ketat.

Walau apa pun aktiviti fizikal yang ingin anda lakukan, jumpalah dengan doktor anda dan pastikan anda bebas dari segi perubatan untuk mengikuti program senaman, dan mulakan dengan perlahan.

Makan dengan Betul, Hidup dengan Baik

Pakar pemakanan dan pakar diet mengesyorkan agar anda memakan makanan yang memberi banyak nutrien tanpa banyak kalori tambahan.

Paling atas dalam senarai ialah buah-buahan dan sayur-sayuran. Lebih segar, lebih baik; dan pilih jenis dengan warna terang untuk mendapatkan vitamin yang anda perlukan. Protein adalah salah satu pembina otot dan tulang; pastikan untuk masukkan daging tanpa lemak, ayam, makanan laut atau telur. Jangan lupa bijirin penuh, seperti beras perang, oatmeal dan roti gandum; anda memerlukannya untuk vitamin dan mineral, dan seratnya lebih tinggi daripada bijirin halus. Anda juga memerlukan kalsium dan vitamin D sekarang lebih banyak daripada ketika anda masih muda; anda boleh mendapatkannya daripada tenusu rendah lemak atau bebas lemak, seperti susu, yogurt atau keju.

Kebanyakan lemak yang anda makan haruslah lemak politaktepu dan monotaktepu, yang terutamanya terdapat dalam kacang, bijirin, minyak sayuran dan ikan. Pilih makanan yang rendah lemak tepu untuk membantu mengurangkan risiko penyakit jantung.

Anda harus mengelakkan makanan yang diproses dan gula halus, dan pastikan pengambilan garam anda dalam kadar yang minima untuk membantu mengurangkan tekanan darah anda.

Jika keperluan pemakanan anda tidak dipenuhi oleh diet anda sekarang, cuba tambah dengan minuman pemakanan seperti Enercal[®] Plus. Minuman ini memberi anda nutrien yang anda perlukan sebagai seorang yang berusia, sebagai sebahagian daripada diet seimbang. Enercal[®] Plus diformulasikan secara saintifik dengan 50% protein whey dan 50% protein soya. Kombinasi unik ini berfungsi bersama untuk menyokong kekuatan otot, jadi anda lebih bersedia menghadapi kehilangan otot yang disebabkan usia. Diet seimbang yang digabungkan dengan senaman boleh membantu

anda terus sihat!

Nikmati Usia Emas Anda

Di samping anda menjaga kesihatan fizikal melalui senaman dan diet seimbang, anda juga meningkatkan kesihatan mental anda. Walau bagaimanapun, anda boleh melakukan sedikit lagi untuk kesejahteraan emosi anda.

Kajian menunjukkan bahawa mereka yang sentiasa aktif dengan aktiviti yang dirancang dapat mengurangkan risiko kemurungan dan kegelisahan serta membantu tidur yang lebih lena³.

Bersosial juga penting kerana telah terbukti bahawa pengasingan sosial dikaitkan dengan kesihatan yang buruk. Oleh itu, sertai aktiviti sosial dengan kerap untuk kebahagiaan dan kesejahteraan anda.

Anda boleh menyertai kelab kraftangan, kelas seni, pengajian agama, atau perjumpaan mingguan dengan rakan anda.

Bekerja sambilan adalah idea yang baik, walaupun anda mungkin tidak memerlukan pendapatan tambahan, anda dapat merasai kebahagiaan dan kepuasan hidup dengan berada di sekeliling orang lain dan merasa diri anda diperlukan.

Kesukarelawan dan membantu orang lain dapat mewujudkan makna dan matlamat yang sering diterjemahkan sebagai peningkatan kesejahteraan emosi dan fizikal.

Pada akhirnya, usia emas anda adalah milik anda untuk melakukan apa yang membuatkan anda merasa gembira dan bahagia. Anda boleh menikmati perkara-perkara kecil atau hidupkan kembali impian anda. Anda boleh mendampingi orang yang anda sayangi atau membantu meningkatkan kehidupan dalam komuniti. Anda mungkin memulakan sesuatu yang baru untuk keseronokan semata-mata. Apa jua keputusan yang diambil, dengan kesabaran, penjagaan dan perubahan gaya hidup pintar, kita boleh memanfaatkan sepenuhnya tubuh kita semakin kita berusia.

Penafian: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai pengganti untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.

Rujukan:

1. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>

3. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/health-benefits-of-physical-activity-for-adults.html>

