



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۶/۰۱/۱۰



ډاکټر میره کی

تر ۵۰ کلنی د لوړ عمر کسانو ته روغتیايي ژوند لاري

گرانو دوستانو! دا مطلب له هغو کسانو سره ډیره مرسته کولای شي چې عمر يې تر پنځوس کالو لوړ وي.

تر ۵۰ کلنی لوړو کسانو ته د روغتیايي ژوند لاري

دا د عمر يو بل مهم دوران دی چې انسان پکې د زړښت پر لور ځي او په پای کې زړیري. خو که پنځه شیانو ته پام وکړو زړښت ځنډولی شو او یا په لوړ عمر کې هم يو ښه روغ ژوند لرلی شو. دا پنځه شیان له:

(۱). متوازن خواړه،

(۲). متوازن خوب،

(۳). فزیکي فعالیت،

(۴). له الکولو او سگرتو لیرې والی او

(۵). د وزن کنټرول.

پدې عمر کې متوازن خواړه د دماغ د فعال پاتې کېدو، د ناروغیو او میکروبونو سره د مقابلي، د انرژي لاس ته راوړو، له ناروغیو څخه د ژر ښه کېدو او د مزمنو ناروغیو د مخنیوي لپاره ضرور دي. د خوړو څخه د پرهیز او محرومیت مفکورې چې زیاتره د رژیم تر نامه لاندې توصیه کېږي؛ ناسمی دي. پدې عمر کې باید بهترین متوازن، تازه، رنگارنگ خواړه له کورنۍ او ملگرو سره یو ځای وخورل شي. پاکي او طبیعي اوبه هم باید په زیاته اندازه وڅښل شي، چې د بولي سیستم انتانات، قبضیت او دماغي اغتشاش وپایه شي.

دا چې پدې عمر کې د معدې گاستریت اسید کمیري نو ځکه ویتامین بي دولس پوره نه جذبیري، له همدې امله پکار ده چې د ویتامین بي ۱۲ تابلیت یا کپسول استعمال شي.

د ژوند پدې کلونو کې د ویتامین ډي جذب هم کمیري او پوستکی يې پوره نشي تولیدولی، باید له ډاکټر سره مشوره وشي او که ضرور وي د خولې له لارې ویتامین ډي واخیستل شي.

له ۵۰ کلنی وروسته په بدن او میتابولیزم کې ځینې بدلونونه راځي او د هغو سره سم باید د غذا، کار او فزیکي فعالیت اندازې وټاکل شي. په میتابولیزم کې پر بدلون سربیره، بدني فعالیت، د ژوند ډول، یوازیتوب، د ژوند د ملگري ممکنه مړینه، د هضم کمښت، ځینې ناروغی، سو تغذي او داسې نور هم منځ ته راتلی شي.

له ۵۰ کلنی وروسته د انرژي ارتیا

حالت

ښځینه

نارینه

غیر فعال

۱۶۰۰ کیلو کالوري

۲۰۰۰ کیلو کالوري

نیمه فعال

۱۸۰۰ کیلو کالوري

۲۴۰۰ – ۲۲۰۰ کیلو کالوري

فعال

د پاڼو شمېره: له 1 تر 3

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته راښوولې. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکنې د لیکنیزې ښې پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په خبر و لولئ

۲۰۰۰ کیلو کالوري
۲۸۰۰ – ۲۴۰۰ کیلو کالوري

پدې عمر کې بايد لاندې خوراگونه او فعاليتونه کم کړو:

مالگه (سويډيم)، غوري، قندونه، شربتونه، تکه سپينه (بې سيوسه ډوډۍ)، جوش شوي وريجي (چې اوبه يې غورځول شوي وي)، تيارې (خوري) ډوډۍ، د ډبليو خوراگونه، کيچ آپ، چاکليټونه، مکروني، سره کړي خوراگونه، ژر تياريدونکي بازارې خوراگونه، جوسونه، دکستروز او نور.

لاندې خوراگونه يا کارونه بايد زيات کرل شي:

په خوراک کې تنوع، درې وخته منظمه غذا، د کور پخې شوي غذاگانې خورل، له پوره اوږو پخه شوي (سبوس لرونکي) ډوډۍ، ښه غوري (د زيتونو، جوارو، تخمونو، د اوميگا-۳)، فايبر لرونکي خواړې، غوزان (چارمغز)، کمه اندازه پروټين (کبان، چرگ، لوبيا)، د تيزو رنگونو لرونکي سابه او ميوې (د ځمکې توت، هندوانه، پالک، رومي، دنيا، ام، توت، منې، کيلي، انگور، ناک، اناناس...)، دعا، عبادت او ټولنيز ژوند .
که پدې عمر کې خوار ځواکي (سوء تغذي) پېښه شي، نو د کمزورۍ، سترېا، د معافيت د کمزورۍ، ژور خپگان، کم وينې، هضمي ستونزو او د زړه، سږو او هضمي سيستم د ناروغيو سبب کېدای شي. بايد پرې نه بنودل شي، دغه حالت ته ورسېرو.

ډيره اړينه ده چې د دې عمر خلک فزيکي فعاليت پرې نږدې او هر ورځ منظم فزيکي فعاليت لکه پياده گرځيدل، ورزش او آزاد سپورټ (ادمان) تر سره کړي.
که چېرې دا کسان تقاعد شوي وي دوی عبادت او په ټولنيزو خبريه کارونو کې د گډون ښه وخت لري، بايد لدې فرصت څخه د خپر په کارونو کې استفاده وکړي.

د دې عمر کسان بايد ښه او منظم خوب وکړي. د شپې وختي ویده شي، که د تهجد لمونځ ته راپاڅيږي او بيا د سهار لمناځه ته بيا راويښ شي، خوب به يې منظم او متوازن وي. البته دې عمر ته شپږ نيم ساعت خوب کافي دی.

د سگريټ، نساوارو او الکولو څخه بايد مطلق پرهيز وکړي او خپل وزن کنټرول کړي. که وزن يې ډير وي، د يو ډاکټر په مشوره يې بايد په تدريجي ډول يې کم کړي. که د ورځې ۵۰۰ کالوري انرژي کمه کړي، نو په اوه ورځو کې يو کيلو وزن بايلي.

د وزن د کنټرول بهترين فورمول دادی:

(۱). انرژي کمه واخلئ

(۲). زياته يې مصرف کړئ، وزن مو ورسره کنټرولېږي.

تر ۵۰ کلنۍ وروسته عمر کې د ورځنيو خوړو اندازه (۱۷-۱۸- پيماني)

خواړه

پيماني

سهار

ځانښت

غرمه

مازيگر

ماخوستن

ميوي

۳

يوه کيله

يوه منه

۲ زردالو

سابه

۴-۳

يو کچالو

د پاڼو شميره: له 2 تر 3

يوه اندازه سابه

حبوبات/ غلي

۵

نيمه ډوډی

يو قاب وريجي + نيمه ډوډی

نيمه ډوډی

لبنیات

۳

۲ پارچې پنير + ۱ گيلاس شېډي

۶ دانې بادام

يوه پيالو مستي

پروټين

۳

يوه جوش هکی

د چرک يو ورون

لوبيا يا دال

اوبه يا چای

۲ گيلاسه په نهاره

۱ گيلاس + شات

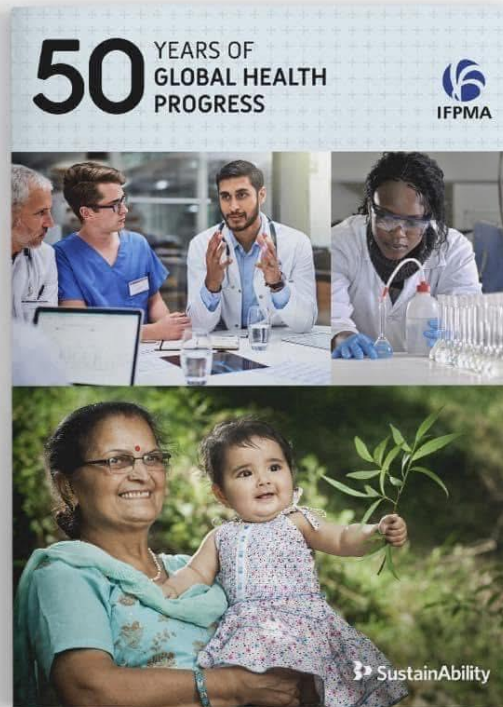
۲ پيالي

۱ پيالو

۲ پيالي

۱ پيالو

يادونه : تازه او وچه مېوه، لوبيا او دال، سابه، چرک ، غوښه او ماهي او د يوه گروپ نور مواد بايد هره ورځ د موسم او موجوديت له مخې يو ډول له بل سره تبديل شي. په هر غذايي گروپ کې له هر ډول خوړو څخه بايد استفاده شي.



د پاڼو شميره: له 3 تر 3

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړيکه ټينگه کړئ maqalat@afghan-german.de يادونه: دليکنې دليکنيزې بني پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکې په ځير و لولئ