

## لماذا تمتع الأجداد بصحة أفضل من الأحفاد؟ إليك 7 أسباب

تختلف العادات اليومية والأنظمة الغذائية التي نتبعها في أيامنا هذه عن العادات والأنظمة التي اتبعها أجدادنا منذ قرون مضت. فنحن نعتمد على ثلاث وجبات رئيسية خلال اليوم، ونلجأ للوجبات الصغيرة والخفيفة "سناكس" حين نشعر بالجوع بين الوجبات الرئيسية. وعندما نمرض، نسرع بالذهاب إلى الطبيب ليعطينا قسطاً وثيراً من الأدوية ليساعدنا في الرجوع بسرعة إلى نمط حياتنا الذي اعتدنا عليه. كما أننا ننهي معظم أعمالنا ونحن جالسون أمام جهاز الكمبيوتر، بل أننا نتسوق أيضاً من خلال الكمبيوتر.

لكن إذا ما استعرضنا أنماط حياة أجدادنا والأجيال السابقة، وكيف كانوا يتمتعون بصحة جيدة ونشاط دائم، ربما نبدأ في التفكير بتغيير أنفسنا ومحاولة "العودة إلى الزمن الجميل". فمئذ قرون طويلة، لم يكن أجدادنا يأكلون نفس كميات الطعام التي نتناولها نحن الآن، وكانوا يقومون بأكثر من 10 أضعاف الجهود الذي نقوم به نحن في عصرنا الإلكتروني الذي نعيش فيه. لم يكونوا يتبعون أنظمة غذائية خاصة لإنقاص الوزن، ولم يعرفوا الذهاب إلى "الجيم" لممارسة التمارين الرياضية. وبحسب تقرير نشره موقع "بولد سكاى" المعني بالشؤون الصحية، فقد حاول العلماء التوصل لما كان يميز أنماط الحياة والأنظمة الغذائية التي كانوا يتبعونها للتوصل إلى الأسباب التي جعلتهم يتمتعون بصحة أفضل من أحفادهم الآن. وقد خلصوا إلى 7 حقائق تكمن فيها الإجابة، وهي:

### الحقيقة الأولى

أثبتت بعض الأبحاث التي أجريت على الحيوانات أن "الصوم الجزئي"، أو تناول الطعام في جزء واحد من اليوم يمكن أن يخفف من أخطار بعض الأمراض مثل السكري والسرطان وبعض المشاكل المرتبطة بالقلب. أما عن أجدادنا، فكانوا يفضلون تناول الوجبة الوحيدة والأساسية قبل غروب الشمس مباشرة.

### الحقيقة الثانية

العديد من الدراسات قد أثبتت أن التركيز على تناول الأطعمة الغنية بالعناصر المفيدة أثناء اتباع نظام "الصوم الجزئي" يمكن أن ينشط المخ ويعزز من أدائه لوظائفه، مما يقوي حواس الإدراك ويحسن من الذاكرة.

### الحقيقة الثالثة

اعتاد أجدادنا أن يتناولوا وجبة الطعام الأساسية قبل غروب الشمس، وكانوا يخلدون إلى النوم مبكراً،

بالمعرفة نصنع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...

لذا فلم يتركوا المجال للشعور بالجوع أثناء فترات الليل ومعاودة تناول أي أطعمة. كما أن ذلك ساعدهم أيضاً على التمتع بقسط وافر من النوم الهادئ العميق.

#### الحقيقة الرابعة

اعتمد الأجداد في معظم أطعمتهم على الأطعمة الخامة غير المطهورة، وخاصة الخضار والفاكهة.. وبطبيعة الحال لم يتذوقوا أي أطعمة مصنعة.

#### الحقيقة الخامسة

نظراً لاتباعهم أنماط حياة صحية وأنظمة غذائية مفيدة، كانت علامات الشيخوخة والكبر تظهر متأخرة جداً على وجوه الأجداد الذين لم يعرفوا أي شيء عن مستحضرات التجميل أو كريمات الترطيب.

#### الحقيقة السادسة

وبما أن الأجداد لم يمارسوا أية أعمال مكتبية داخل شركات أو مصانع أو مؤسسات، لم يعانون من أي ضغوط يومية في العمل. واليوم، وبما أننا لا نستطيع التوقف عن ممارسة أعمالنا، يجب علينا محاولة البعد عن الضغوط الحياتية قدر الإمكان لأنها تؤثر سلباً علينا في كافة المجالات.

#### الحقيقة السابعة

اعتاد الأجداد على مداواة أمراضهم بالعلاجات الطبيعية دون اللجوء للأطباء والأدوية. أما اليوم، فما أسهل تناول الأقراص الدوائية لعلاج أي مرض أو تعب نشعر به. والآن وبعد تعرفك على تلك الحقائق... هل عرفت لماذا تمتع أجدادك بصحة أفضل منك؟

المصدر: العربية

بالمعرفة نصنع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...