

# വാർദ്ധക്യകാലം: വ്യായാമം, ഭക്ഷണക്രമം, ജീവിതശൈലി

വ്യായാമം പതിവാക്കിയ വയോധികർക്ക് മറ്റുള്ളവരെ അപേക്ഷിച്ച് പ്രസരിപ്പും ചുറു ചുറുക്കും കൂടുതലാണ്. പ്രായം കൂടുന്തോറുമുള്ള ശാരീരികക്ഷീണത്താൽ വ്യായാമങ്ങളിൽനിന്നും വിട്ടുനിൽക്കുന്നവരുടെ വിശപ്പും കുറയുന്നു. പ്രായം കൂടുമ്പോൾ ആളുകൾ വർഷങ്ങളായി ശീലിച്ചുവന്ന ഭക്ഷണശൈലിയിലും മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തേണ്ടിവരുന്നു. പ്രായം കൂടുന്തോറും ശരീരം ക്ഷീണിക്കുന്നതിനാൽ പോഷകഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കേണ്ടിവരും. പോഷകക്കുറവുള്ള ഭക്ഷണം, വ്യായാമക്കുറവ് എന്നിവയാൽ ഇന്ത്യയിൽ പ്രതിവർഷം ഏകദേശം 4 ലക്ഷം പേർ മരിക്കുന്നുവെന്നാണ് കണക്ക്. ഹൃദ്രോഗം, പക്ഷാഘാതം, പൊണ്ണത്തടി, അതിരക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, അസ്ഥിക്ഷയം, ഹെർണിയ, അർബുദം, മലബന്ധം, ദഹനേന്ദ്രിയ പ്രശ്നങ്ങൾ, വിഷാദരോഗം എന്നിവയെല്ലാം ഭക്ഷണക്രമത്തിലൂടെയും വ്യായാമത്തിലൂടെയും നിയന്ത്രിക്കാവുന്ന രോഗങ്ങളാണ്.

## അനാരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലീപ്രശ്നങ്ങൾ

അനാരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നവരിൽ ഒട്ടേറെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഈ അടുത്ത കാലത്തായി നടന്ന പഠനങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. അമിതഭക്ഷണം, ഭക്ഷണക്കുറവ്, നാരുകളടങ്ങിയ ഭക്ഷണവും പഴങ്ങളും കഴിക്കാത്തതുകൊണ്ടുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ, വ്യായാമക്കുറവ്, അലസജീവിതം, പുകവലി, അമിത മദ്യപാനം എന്നിവയെല്ലാം പ്രായമുള്ളവരിൽ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു. അനാരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിയാലുണ്ടാകുന്ന ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ ആരോഗ്യവിദഗ്ധർ ഒട്ടേറെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ മുന്നോട്ടുവയ്ക്കുന്നുണ്ട്. പലതരം കാൻസറുകളും രക്തക്കുഴലുകളിലെ തടസ്സവും നേരത്തെ മനസ്സിലാക്കാനും ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാനും പര്യാപ്തമായ സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ ഇന്ന് നിലവിലുണ്ട്. വീടുകളിൽനിന്ന് അപകടങ്ങളും പരിക്കുകളും ഉണ്ടാകാവുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ പരമാവധി ഒഴിവാക്കി വിദഗ്ധ ചികിത്സയിലൂടെയും ക്രമമായ മരുന്നുപയോഗത്തിലൂടെയും വയോജനങ്ങളുടെ ജീവിതം നമുക്ക് സന്തോഷപ്രദമാക്കാം.

## വ്യായാമംകൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ

ശാരീരിക വ്യായാമങ്ങളൊന്നുംതന്നെ ഇല്ലാതെയുള്ള അലസജീവിതം നട്ടെല്ലിന്റെയും ഹൃദയത്തിന്റെയും പേശികളുടെയും ബലം നഷ്ടപ്പെടുത്തി എളുപ്പത്തിൽ ശാരീരികബലക്ഷയത്തിലേക്കും രോഗങ്ങളിലേക്കും നയിക്കുന്നു. ചിട്ടയായുള്ള വ്യായാമത്തിന്റെ ഗുണഫലങ്ങൾ നിരവധിയാണ്.

1. ആയുസ്സ് വർദ്ധിപ്പിക്കൽ
2. ഹൃദയസംബന്ധിയായ രോഗങ്ങളെ ചെറുക്കുന്നു
3. ശരീരഭാരം ക്രമീകരിക്കുന്നു
4. പ്രമേഹത്തെ ചെറുക്കുന്നു
5. അസ്ഥികൾ എളുപ്പത്തിൽ ഒടിയുന്നത് (osteoporosis) തടയുന്നു
6. മാംസപേശികളുടെ ബലം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു
7. ആഴ്ചയിൽ 3-5 ദിവസങ്ങൾവരെ 20 മിനിറ്റു മുതൽ 1 മണിക്കൂർവരെ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന വ്യായാമമുറകളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം വളരെയേറെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

വയോധികരുടെ ശാരീരികസ്ഥിതി, ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ കണക്കിലെടുത്തുവേണം വിദഗ്ധർ വ്യായാമമുറകൾ നിർദ്ദേശിക്കേണ്ടത്. വ്യായാമവേളയിൽ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ശാരീരിക വിഷമതകൾ അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് വ്യായാമം അവസാനിപ്പിക്കാനും പരിശീലനം നൽകേണ്ടതാണ്. ആയാസം കൂടാതെയും ആപ്ലോദപ്രദമായും ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന വ്യായാമമുറകൾ ആയിരിക്കണം പ്രായമേറിയവർ തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്. അവ ചെലവു കുറഞ്ഞതുമായിരിക്കണം. ഈ ഘടകങ്ങളെല്ലാം കണക്കിലെടുക്കുമ്പോൾ വേഗത്തിലുള്ള നടത്തവും ചലനവ്യായാമങ്ങളുമാണ് പ്രായമുള്ളവർക്ക് ഏറെ അഭികാമ്യം.

**ക്ഷേണക്രമീകരണം**

അമിതാഹാരശീലം, പൊണ്ണത്തടി, അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം, പ്രമേഹം എന്നിവക്ക് കാരണമാകുന്നു. അതേസമയം ആഹാരം കുറച്ച് കഴിക്കുന്നത് പോഷകക്കുറവ്, പ്രതിരോധശേഷിക്കുറവ്, ബലക്കുറവ്, മുറിവുകൾ ഉണങ്ങാനുള്ള താമസം, അകാലമരണം എന്നവക്ക് കാരണമാകുന്നു. പ്രായമേറിയവരിലെ പോഷകക്കുറവിനുള്ള കാരണങ്ങൾ പലതാണ്.

- 1) പല്ല് കൊഴിയൽ, മോണവീക്കം തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾ
- 2) വ്യായാമമില്ലാത്തതുകൊണ്ടുള്ള വിശപ്പില്ലായ്മ, ഏകാന്തത, വിഷാദാവസ്ഥ, മറവി, മരുന്നുകളുടെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ, രോഗങ്ങൾ, പുകവലി, മദ്യപാനം.
- 3) പോഷകഘടകങ്ങൾ ഇല്ലാത്തതും എളുപ്പം ദഹിക്കാത്തതും രുചിയില്ലാത്തതുമായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ.

**ക്ഷേണക്രമത്തിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ**

1. ധാരാളം നാരുകളും വിറ്റാമിനുകളും അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ധാന്യങ്ങൾ, വേരുകൾ, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പയറുകൾ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം വർദ്ധിപ്പിക്കുക. കൊളസ്ട്രോൾ, രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, മലബന്ധം എന്നിവ ഇല്ലാതാക്കാൻ ഇവ സഹായിക്കുന്നു. ഇതോടൊപ്പം പഞ്ചസാരയുടെയും മറ്റു മധുരപലഹാരങ്ങളുടെയും ഉപയോഗം പരമാവധി ഒഴിവാക്കുകയും വേണം.
2. സന്യാഹാരം ശീലമാക്കുക
3. അധികം കട്ടിയില്ലാത്ത തൈര്, വെണ്ണ, ചെറു മത്സ്യങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവയിലടങ്ങിയ കാൽസ്യവും വിറ്റാമിൻ-സിയും എല്ലുകൾ പൊട്ടുന്നത് തടയുന്നു.
4. ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം പരമാവധി കുറയ്ക്കുക.
5. കാരറ്റ്, മധുരക്കിഴങ്ങ്, തക്കാളി, നാരങ്ങ എന്നിവ അർബുദങ്ങൾ, വാർദ്ധക്യകാലരോഗങ്ങൾ എന്നിവയെ ചെറുക്കുന്നു.

വാർദ്ധക്യകാലത്ത് പോഷകഘടകങ്ങൾ ആവശ്യത്തിന് നൽകണമെന്ന വസ്തുത നിലനിൽക്കുമ്പോൾതന്നെ ചെറുപ്രായത്തിൽ കഴിച്ച പോഷകഘടകങ്ങളുടെ സഹായം ഏറ്റവുമധികം ഉപയോഗപ്പെടുന്ന കാലമാണ് വാർദ്ധക്യമെന്ന യാഥാർത്ഥ്യവും നമ്മൾ വിസ്മരിക്കരുത്. വാർദ്ധക്യകാലജീവിതത്തിൽ ശാരീരികമായി മികച്ച നേട്ടങ്ങളുണ്ടാക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ സുസ്ഥിര ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനും രോഗങ്ങളെ ചെറുക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നുവെന്ന കാര്യം നിരവധി പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

പ്രായമേറിയവരുടെ രോഗാവസ്ഥ കണക്കിലെടുത്തുവേണം അവർക്കു നൽകേണ്ട പോഷകഘടകങ്ങളുടെ അളവ് തീരുമാനിക്കേണ്ടത്. ശരിയായ രീതിയിലുള്ള പോഷണ

ത്തിലൂടെ രോഗനിയന്ത്രണവും രോഗവിമുക്തിയും സാധ്യമാണ്. മരുന്നുകൾ ഒട്ടും ഉപയോഗിക്കാതെ പോഷകഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണംകൊണ്ടു മാത്രം നമുക്ക് രോഗങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാവുന്നതാണ്. കൊഴുപ്പുപയോഗം പരമാവധി കുറച്ച് നാരുകളടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ധാരാളമായി കഴിക്കുകയെന്നത് ഇന്ന് ഈ രംഗത്ത് നിലവിലുള്ള ഫലപ്രദമായ നിർദ്ദേശങ്ങളിലൊന്നാണ്. സമീകൃതഹാരം ശീലമാക്കിയവർക്ക് പോഷകചികിത്സയുടെ ആവശ്യമില്ലെന്ന വസ്തുതയും നമ്മൾ ഈ അവസരത്തിൽ ഓർക്കേണ്ടതുണ്ട്. കാർബ്ബിഡ് മാത്രമായിരിക്കും അവർക്ക് ചിലപ്പോൾ അധിക പോഷണമായി നിൽക്കേണ്ടിവരുന്നത്.