

دراسة جديدة تكشف أفضل ثلاثة طرق لبناء عضلات الجسم



يحتوي جسم الإنسان على أكثر من 600 عضلة، بعضها يعمل من تلقاء نفسه، مثل تلك الموجودة في القلب والأعضاء، بينما البعض الآخر يمكن التحكم فيه، مثل العضلات الهيكلية. ويتم استخدام العضلات كل يوم، إذ إنها تساعد على المشي والوقوف والرفع والتحدث وحتى تناول الطعام.

غير أنه مع التقدم في السن، تفقد العضلات حجمها وقوتها ووظيفتها، ما قد يجعل مهام مثل النهوض من السرير أو المشي إلى الحمام تحدياً، وفق موقع Well Eating. إذ إن وجود عضلات ضعيفة يزيد أيضاً من خطر السقوط والكسور والحالات المزمنة وحياة أقصر. ولهذا السبب من المهم جداً أن يقوم المرء بكل ما في وسعه للحفاظ على كتلة عضلاته، التي تمنح الجسم الفوائد التالية:

في هذا السياق تشرح كارولين توماسون، اختصاصية تغذية في واشنطن دي سي، أنه "نظراً لأن العضلات واحدة من أكثر الأنسجة نشاطاً بالتمثيل الغذائي في الجسم، فهي مهمة جداً للشيخوخة الصحية وطول العمر لأنها تساعد في الحفاظ على عملية التمثيل الغذائي على النحو الأمثل مع التقدم في العمر".

إن المفتاح الحقيقي للبقاء شاباً والعيش حياة طويلة يكمن في العضلات.

وتقول بوني تاوب ديكس، اختصاصية التغذية، إنه "مع تقدمنا في العمر، تنخفض عضلاتنا بشكل طبيعي في الكتلة والقوة، فيما يُطلق عليه مسمى ضمور العضلات، وهي حالة يمكن أن تؤدي إلى السقوط والكسر والضعف الذي يمكن أن يؤثر سلباً على أسلوب الحياة".

كما تلفت إلى أن الاستثمار في صحة العضلات من خلال بناء كتلة العضلات والحفاظ عليها يسمح ببقاء الشخص نشيطاً ومستقلاً لفترة أطول.

تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة

كذلك ربطت الدراسات أيضاً بين زيادة كتلة العضلات وانخفاض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. وكما تشير توماسون، "يرتبط المزيد من كتلة العضلات بنتائج صحية أفضل على المدى الطويل، والتي يمكن أن تشمل أي شيء بدءاً من أمراض القلب والأوعية الدموية إلى الأمراض المصاحبة".

وتوصلت دراسة، أجريت عام 2020 في دورية Health Community & Epidemiology، إلى أن البالغين الذين يمتلكون أعلى أنسجة عضلية كانوا أقل عرضة بنسبة 81% للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل النوبة القلبية أو السكتة الدماغية، وكانت لديهم أيضاً معدلات أقل من مرض السكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة.

دعم كامل الجسم

إن الحفاظ على كتلة العضلات يدعم الأنظمة الأخرى داخل الجسم أيضاً. وتوضح تاوب ديكس أن "الحفاظ على العضلات ودعمها يمكن أن يساعد في دعم جهاز المناعة والعظام والصحة العقلية وصحة الجهاز الهضمي".

أفضل 3 طرق للحفاظ على العضلات

يمكن الحفاظ على كتلة عضلات صحية ونموذجية من خلال اتباع الطرق التالية:

1. تناول ما يكفي من البروتين

في حين أن بعض الأشخاص لن يفوتوا أبداً حصة من البروتين في أطباقهم بأوقات الوجبات، فربما يواجه آخرون صعوبة في استهلاك ما يكفي منه أو يفشلون في توزيع تناولهم منه على مدار اليوم.

لكن كما تشير توماسون، فإن "تناول كمية كافية من البروتين يساعد في الحفاظ على كتلة العضلات، لأن البروتين هو لبنة بناء الأنسجة العضلية".

ويمكن العثور على الأطعمة الغنية بالبروتين في المصادر الحيوانية مثل الدجاج والبيض والمأكولات البحرية واللبن والحليب والجبن. مع ذلك فإن الأطعمة النباتية مثل التوفو والفاصوليا والعدس والمكسرات والبذور تعد أيضاً مصادر رائعة للبروتين.

2. المحافظة على النشاط البدني

هناك مقولة شهيرة شائعة تقول: "استخدمها أو اخسرها"، والتي تنطبق أيضاً على العضلات. فمن المحتمل أن تقلص العضلات وتصبح ضعيفة إذا لم يتم استخدامها. وبحسب توماسون، فإن أي نوع من التمارين البدنية، مثل المشي أو الجري، قد يساعد في الحفاظ على كتلة العضلات مع التقدم في العمر ويحمي صحة العظام أيضاً.

3. ممارسة تدريبات القوة

يعتبر تدريب القوة، المعروف أيضاً باسم تدريب المقاومة، أحد أهم التمارين البدنية وأكثرها فعالية لمكافحة الشيخوخة. وتقول توماسون إنه "يساعد في الحفاظ على كتلة العضلات، إلى جانب بناء كتلة العضلات وبالتالي تحسين عملية التمثيل الغذائي".

نصائح عامة

إلى جانب البروتين، يجب التأكد من تناول ما يكفي من السعرات الحرارية الإجمالية أيضاً. إذ إن تناول ما يكفي من الطعام سيؤدي جميع أنظمة الجسم تعمل، ويحافظ على تغذية العضلات ويمنح الطاقة للمشاركة في الأنشطة المنتظمة وتدريبات القوة. وأخيراً، ينبغي مراعاة الحصول على ما يكفي من النوم الجيد.