יום שישי, ט"ו בכסלו תשפ"ב 19.11.2021

גדולים מהחיים

חיים יותר, פעילים יותר, מודעים יותר, צורכים יותר, עובדים, מטיילים ומבלים יותר. ושמישהו ינסה לעצור את בני הגיל השלישי

סרדיניה
איטליה
איקריה
יוון

הסוד של האזורים ה"כחולים"

מה משותף למקומות בעולם שתושביהם מאריכים חיים יותר מכולם

אהבה מאוחרת

הזוגות שהכירו והתאהבו בדיור המוגן

וגם:

תרגילים לשיפור התנועה
- טיפים לתזונה בריאה
- עצות לשיפור השינה
- והרבה מתכונים שווים

6 מפתחות

ל"בריאות חיובית" בגיל השלישי

בית בריא

מוסף מיוחד בשיתוף תנובה
ידיעות אחרונות

חיי חברה פעילים, תנועה ותזונה נכונה הם גורמי מפתח לאריכות חיים ועצמאות. צאו להליכה עם חבר או חברה ודאגו לשלב בארוחות ירקות, דגנים מלאים וכמות מספקת של חלבון כדי לשמור על חיוניות ותנועתיות גם בגיל המבוגר

הדור של היום

חיים יותר, רוצים להמשיך לעבוד גם אחרי גיל הפרישה, מרגישים בריאים וחיוניים, הופכים לפלח צרכני משמעותי וממש לא מפחדים מטכנולוגיה - הגיל השלישי כמו שלא הכרנו | **מיטל פישמן**

כמיליון אנשים בני 65 ומעלה חיים כיום בישראל ומהווים כ־12 אחוז מהאוכלוסייה. תוחלת החיים של הנשים בישראל עומדת על 84 שנים ושל הגברים על 81 שנים. לשם השוואה, בשנת 1981 תוחלת החיים של אישה עמדה על 74 שנים ושל גבר על 71. מדובר בעלייה דרמטית שיש לה השפעות חברתיות מרחיקות לכת.

"העלייה בתוחלת החיים משפיעה על כל מעגלי החברה: הפרטי, הכלכלי, החברתי והבריאותי", אומרת ד"ר יעל בנבנישתי, גרונטולוגית קלינית, חוקרת הגיל השלישי ומנכ"לית Mediterranean Towers Ventures – קרן השקעות לטכנולוגיות לגיל השלישי, ומציינת שתי מגמות עיקריות שמושפעות מהשינוי: "אנחנו רואים פלח הולך וגדל של בני 80 פלוס שהופכים להיות צרכני שירותים, בעיקר שירותים חברתיים ובריאותיים. נוסף לכך, היחס בין האוכלוסייה היצרנית לאוכלוסייה הצרכנית הולך ויורד. אם אנחנו כחברה רוצים להמשיך לספק שירותים לצרכנים, אנחנו חייבים להתחיל לייצר שירותים שאינם מבוססים על אינטראקציה אישית. אנחנו צריכים להתחיל ליצור מערך שירותים חדשים מבוססי טכנולוגיה כדי לספק שירות מגוון ואיכותי".

אל תקראו לנו זקנים

אז מי הם אותם בני הגיל השלישי? ד"ר בנבנישתי מציינת כי עד לאחרונה היה נהוג לחלק בגסות את אוכלוסיית הגיל השלישי לשניים: בני 65 עד 79 שכונו "המבוגרים הצעירים" ובני ה־80 פלוס – "המבוגרים הבוגרים". חלוקה זו, מבהירה ד"ר בנבנישתי, איננה רלוונטית עוד, בייחוד בעקבות מגפת הקורונה. "היום ברור לנו שאדם בן 80 יכול להיות מתפקד, עצמאי ועדיין עובד, ואילו אדם בן 60 יכול להיות מרותק למיטה עם יכולת תפקודית מועטה. כיום אנחנו נוטים לחלק את האוכלוסייה לתתי קבוצות שלכל אחת מהן יש מאפיינים ייחודיים עם הצרכים, הרצונות, המשאבים והמגבלות שלה".

אחת התופעות המטרידות אליה חשופים בני הגיל השלישי, אומרת ד"ר בנבנישתי, היא הגילנות (אייג'יזם), המתבטאת ביחס שלילי, באפליה ובדעות קדומות בשל גילם. "יש קונוטציה בין גיל זקנה לירידה ביכולות. אדם זקן נתפס כתלותי ונצרך. חייבים לשבור את הסטיגמה הזו. צריך לייצר אוכלוסייה רב־גילית שמשתפת, מקבלת את כולם ומאפשרת לכולם לחיות אורח חיים טוב".

יוצאים לפנסיה ורוצים להיות משמעותיים

היציאה לפנסיה היא אחת מנקודות הציון שמסמנות את המעבר לגיל השלישי. מדובר בתקופה שבה האדם מתמודד עם מציאות חדשה ועם שגרת חיים שונה ממה שהכיר. ישנם כאלו שלקראת גיל הפרישה רוצים (או נאלצים) להמשיך לעבוד, אומרת ד"ר בנבנישתי, ואחרים שמחכים בקוצר רוח לחיי החופש והרוגע שאחרי הפרישה. "אותם אנשים חווים בערך חמש שנים של אופוריה, נהנים מהמעמד החדש, אבל אחר כך מתחילים לחפש תעסוקה. קשה לשאוב הנאה מהחיים בלי להעניק חזרה ובלי להרגיש משמעותי לחברה. רבים מהפנסיונרים רוצים לחזור למעגלי העבודה והתעסוקה, אבל לצערי, אין כיום מערכות תומכות שמספקות סיוע לאותם אנשים כמו משרות חלקיות". בסקטור הציבורי, מציינת ד"ר בנבנישתי, נהוג לערוך קורס הכנה לפרישה. "אבל הוא נערך כשנה לפני הפרישה, זה מאוחר מדי. רצוי להתכונן הרבה לפני כן".

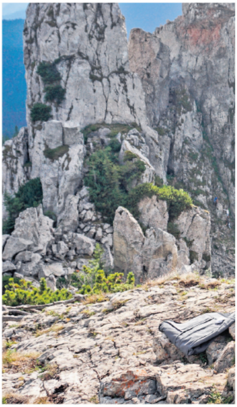
הפרישה מהעבודה והמעבר לתקופת חיים חדשה, מעוררת את אחת הבעיות הלא מדוברות בגיל השלישי

הגיל השלישי - מי אנחנו?

- ⊙ תוחלת החיים בישראל עלתה בעשר שנים מאז שנת 1981
- ⊙ 57% מבני ה־65 פלוס מגדירים את מצב הבריאותי טוב מאוד (לעומת 84% מכלל האוכלוסייה)
- ⊙ 87% אחוז מבני ה־65 פלוס מרוצים מחייהם (לעומת 89% מכלל האוכלוסייה)
- ⊙ 30% מבני ה־65 פלוס מדווחים על תחושות בדידות
- ⊙ אחוז ההשתתפות של בני 65 פלוס בכוח העבודה בשנת 2018 - 22%
- ⊙ ההכנסה לנפש של בני 65 פלוס הגרים לבד - 5,905 שקל, הגרים בזוג : 8,041 שקל
- ⊙ רמת ההשכלה הגבוהה של בני 65 פלוס גבוהה מזו של בני 65 פלוס לפני 20 שנה
- ⊙ 17% מבני ה־65-74 גרים לבד
- ⊙ 31% מבני ה־75 פלוס גרים לבד

* הנתונים לקוחים מהשנתון הסטטיסטי לשנת 2020 שנערך על ידי ד"ר יצחק שנור ויניב כהן עבור מכון מאיירס־ג'וינט־ברוקדייל

סרקופניה היא תופעת איבוד מסת וכוח שריר בגיל המבוגר שמשפיעה גם על ירידה של יכולת התנועה במפרקים. ניתן לשלב תרגילי כח גם במסגרת פעילויות היומיום כדי לחזק את השריר והתנועתיות. מומלץ להקפיד על כמות מספקת של חלבון איכותי הנמצא במוצרי חלב, דגים ועוף שייתן תמיכה לחיזוק השריר



צילומים: שאטרסטוק

– הבדידות. "התחושות האלו לא ייפתרו על ידי יצירות חוגים או סדנאות לשעות הפנאי. חשוב להבין שחלק מתחושת הבדידות קשורה לפרידה ממעגלים החיים הקודמים. לאנשים חשוב להרגיש משמעותיים לחברה, וחוג מקרמה לא יפתור את זה. לכן לדעתי, צריך להיות מנגנון של פרישה מהעבודה".

מי מפחד מהדיגיטל?

אחת הדעות הרווחות על בני ה־65 פלוס היא שהם מפגרים מאחור בכל מה שקשור לטכנולוגיה. ד"ר בנבנישתי מציינת כי אולי זה היה נכון עד לפני שנתיים. מגפת הקורונה, היא טוענת, הפכה גם את בני הגיל השלישי לצרכני דיגיטל כבדים. הקפיצה הטכנולוגית הגדולה ביותר אצל בני הגיל השלישי בשנה האחרונה הייתה בשימוש בתקשורת בריאות כמו טלמדיסין (רפואה מרחוק) והצטרפות לשירותי סטרימינג כמו נטפליקס.

"הנכונות של אנשים מבוגרים לאמץ טכנולוגיות עלתה בצורה משמעותית בתקופת הקורונה. הפתרונות הדיגיטליים הגיעו למודעות שלהם כיוון שלא הייתה ברירה. הם הבינו שמי שלא יטמיע ידע דיגיטלי יישאר מאחור. כל המחקרים בארה"ב מראים עלייה בשביעות רצון של בני ה־65 פלוס מטכנולוגיה ומנכונות להתנסות בטכנולוגיות חדשות. היום בני 70 פלוס הפכו לצרכנים משמעותיים של טלוויזיות חכמות, סמארטפונים וטאבלטים".

אמנם הם מוכנים לאמץ ביתר קלות את הטכנולוגיות החדשות, אבל חשוב לזכור, שנדרשת הרבה סבלנות, תמיכה והדרכה. "המבוגרים אמנם לא נמצאים בקבוצת ה'מאמצים המוקדמים' (Early Adopters), אבל ברגע שהם מאמצים טכנולוגיה הם נשארים נאמנים לה, בניגוד לצעירים. אחת המכשלות היא כמובן האוריינות הדיגיטלית, ויש פה צורך בהרבה סבלנות. גם המחיר של האינטרנט הוא חסם משמעותי. לדעתי, צריך להוריד את מחיר האינטרנט לאוכלוסיית הגיל השלישי כדי שתהיה לה נגישות טכנולוגית".

מה הלאה?

חקר הגיל השלישי הוא תחום מתפתח שיש בו מחקר רב ומעניין. אחד הנושאים הבולטים שקיבלו השנה תשומת לב שלא כמו בעבר, אומרת ד"ר בנבנישתי הוא הסוגיה הכלכלית. "העלייה בתוחלת החיים מצריכה תוכניות כלכליות לטווח הארוך. להתנהלות הכלכלית יש השפעה על הבריאות ועל שביעות הרצון מהחיים. הקורונה קטעה את כל מערך החיסכון לטווח הארוך והתוצאות יהיו מרחיקות לכת ויהיו מורגשות בשנים הבאות".

נוע תנוע

מרגישים נוקשים, שהגמישות היא כבר לא מה שהייתה פעם? 5 תרגילים שיסייעו לכם לשפר את טווח התנועה ולבנות את מסת השריר | **שי גרינברג**

יכולת התנועה במפרקי הגוף היא הבסיס לכל פעילות שאנו מבצעים בחיי היום־יום וגם במהלך ביצוע כל פעילות גופנית. יכולת תנועה זו משתנה במהלך חיינו. בתקופת הילדות היא מתאפיינת בגמישות רבה מאחר שטווח התנועה הגדול מאפשר לשרירים שמניעים ומייצבים את המפרקים להתפתח ולהתחזק. בגילים המבוגרים מתרחש תהליך הפוך – ירידה טבעית ביכולת התנועה במפרקים – משום שעם הגיל חלה ירידה בכוח ובמסת השרירים.

הירידה הטבעית בטווח התנועה במפרקים נובעת מעלייה בנוקשות של רקמות החיבור סביב המפרקים, בעיקר במעטפת המפרקית (הקפסולה המפרקית), שהיא מבנה של מעין שרוול הבנוי מרקמת חיבור קשיחה שתפקידה להגן על המפרק.

השינויים הפיזיולוגיים שמתרחשים עם העלייה בגיל – ירידה בכושר האירובי, ירידה במסת השרירים, ירידה בטווח התנועה במפרקים ולאורך זמן הירידה בטווח התנועה – יכולים לפגוע ביכולת הביצוע של פעולות יומיומיות. באמצעות כמה תרגילים בסיסיים אותם ניתן לבצע מדי יום, נוכל לשמר ואף לשפר את התנועתיות של הגוף.

תרגיל 1: שיפור טווח התנועה בכתף למתיחה של הקפסולה הקדמית

המטרה: שיפור תנועת הכתף בזמן ביצוע תנועות של הושטת היד כלפי מעלה או הבאתה מאחורי הראש.

בונוס: הרפייה של שריר הגב העליון.

עמידת מוצא: בישיבה, הניחו את שתי כפות הידיים מאחורי הראש.

התרגיל: משכו את המרפקים לאחור עד שתרגישו מתיחה בקדמת הכתפיים. בשלב זה הקשיתו גם את הגב העליון לאחור.

בצעו את זה 10 פעמים, בכל פעם החזיקו למשך 10 שניות.

תרגיל 2: מתיחת כתף באלכסון למתיחה של הקפסולה האחורית של הכתף

המטרה: שיפור תנועת הכתף בזמן הבאת היד לאחור ומאחורי הגוף.

בונוס: הפחתת הסיכון לכאבי כתפיים.

עמידת מוצא: בעמידה אחזו במרפק של יד אחת באמצעות היד שנייה.

התרגיל: קרבו את היד לכיוון מרכז הגוף כאשר היד מקבילה לרצפה.

בצעו שלוש פעמים, 30 שניות בכל פעם.

תרגיל 3: מתיחה של הקפסולה הקדמית של הירך

המטרה: שיפור טווח התנועה של הירך בזמן ביצוע תנועות של הרחקת הירך, יציאה מהרכב, ישיבה מזרחית.

בונוס: הפחתת הסיכון להופעת כאבים במפרק הירך.

עמידת מוצא: בשכיבה על הגב, רגל אחת ישרה, כופפו את הברך השנייה והניחו את עצם השוק על הרגל הישרה והחליקו אותה כלפי הגוף ככל שניתן. כאשר הברך פונה החוצה.

התרגיל: הרפו ותנו לחלק התחתון של הברך "ליפול" לכיוון הרצפה. עד שתרגישו מתיחה בחלק הקדמי של הירך.

בצעו שלוש פעמים, 30 שניות בכל פעם.

תרגיל 4: מתיחה של הקפסולה האחורית של מפרק הירך

המטרה: שיפור טווח התנועה בזמן ביצוע תנועות סיבוביות של הגב.

בונוס: הפחתת הסיכון להופעת כאבי גב.

עמידת מוצא: בשכיבה על הגב, רגל אחת ישרה, כופפו את הברך של הרגל השנייה והביאו את הברך ככל שניתן לכיוון האגן. העבירו את הברך באלכסון מעל הרגל הישרה. לחצו בעדינות עם היד הקרובה על הירך העליונה כלפי מטה.

בצעו שלוש פעמים, 30 שניות בכל פעם.

תרגיל 5: מתיחה של קפסולת מפרק הקרסול

המטרה: שיפור התנועה בזמן ירידה במדרגות.

בונוס: הפחתת הסיכון להופעת כאבים בכף הרגל, "דורבן" ודלקות בגיד אכילס.

עמידת מוצא: בעמידת פסיעה, הניחו את הרגל הקדמית על מדרגה.

התרגיל: הניעו את הברך קדימה בקו כף הרגל ככל שניתן.

בצעו את התרגיל פעמיים, 15 ניעות בכל פעם.

חשוב לזכור: תרגילים לשיפור בטווח התנועה כרוכים במתיחה של רקמה פסיבית, לכן בזמן ביצוע התרגילים אתם אמורים להרגיש הרגשת מתיחה עמוקה. אם אתם מרגישים כאב חד בזמן ביצוע התרגיל או לאחריו. הקטינו את טווח התנועה של התרגיל.

הכותב: פיזיולוג ופיזיותרפיסט במכון פיזיולייף בהרצליה לשיקום פיזיותרפיה וכושר אישי www.plife.co.il

חשוב לשלב פעילות עם תזונה מתאימה

לפני פעילות גופנית:

אם האימון קל וקצר וגם אם רוצים לנצל יותר מאגרי שומן באימון לא חובה לאכול לפני. אולם לפני פעילות בעצימות בינונית או גבוהה ועל מנת שתהיה אפקטיבית כדאי לספק לגוף מזון שייתן לו "דלק" ואנרגיה לפעילות כמו פרי – בננה או תמרים למשל.

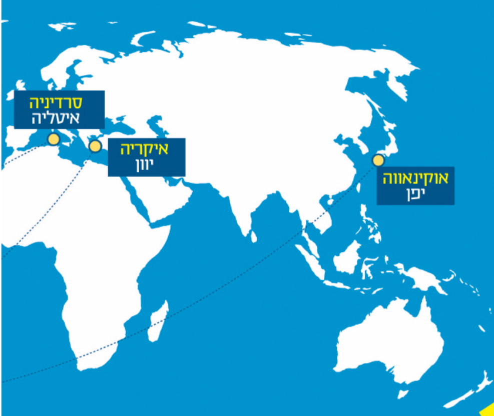
רצוי להימנע מאכילת ארוחה גדולה ושומנית לפני הפעילות מכיוון שהיא עלולה להכביד על מערכת העיכול ולהפחית מיעילות האימון.

לאנשים הסובלים מסוכרת חשוב במיוחד להקפיד לאכול לפני היציאה לפעילות וכמובן לקבל ליווי מקצועי תזונתי כולל.

אחרי פעילות גופנית:

חשוב לאכול ארוחה מאוזנת שתכיל מזונות עם ערך תזונתי גבוה ורכיבים שיסייעו לבניית השריר. לכן, מומלץ שבארוחה יהיו מזונות המכילים חלבון איכותי שמסייע לבניית השריר כמו יוגורט וגבינה העשירים באופן טבעי בחלבון איכותי. מקורות נוספים לחלבון יכולים להיות ביצים, דגים או עוף. בנוסף, חשוב להוסיף גם ירקות במגוון צבעים, שיתרמו ויטמינים ומינרלים, ודגנים מלאים כמו לחם מלא, קינואה, כוסמת וכו', שיתרמו אנרגיה וסיבים.

במצבים רפואיים שונים מומלץ לקבל ייעוץ תזונתי אישי.



לחיות עד 120

מה מאפיין את תושבי האזורים ה"כחולים" ברחבי הגלובוס, אלה שמופו כבעלי האוכלוסייה שמאריכה חיים יותר מכל מקום אחר בעולם? המרכיב הגנטי, מסתבר, הוא רק 20 אחוז מהתשובה. היתר טמון בתזונה בריאה, בפעילות גופנית ובהקדשת זמן למשפחה | **יואב בירנברג**

צילום ענת בן אדרת

שמעון זלוטורינסקי, אחוזת ראשונים

שמעון זלוטורינסקי, בן 93, העביר את הסטודיו שלו לגילוף ועבודה בעץ לאחוזת ראשונים, שם הוא מתגורר בשנתיים האחרונות, והוא ממשיך לעבוד בו גם כיום. "אריכות ימים תלויה חמישים אחוז במטען הגנטי, וחמישים אחוז בך", הוא אומר. "אף פעם גם לא מזיק שיהיה לכל אחד קצת מזל. מבחינתי, לא חשוב רק להאריך חיים אלא הדרך שבה אני חי אותם. אני מאמין שהסוד הוא להיות אופטימי, לחפש את הטוב בכל דבר ולמצוא סיפוק והנאה בכל מה שאני עושה. אנחנו תמיד צריכים לחתור ולגלות בכל גיל מהם הדברים שאנחנו יכולים לעשות כדי לבטא את עצמנו – אם זה דרך ציור, נגינה, יצירה או כל דרך אחרת. הרי בכל אחת ואחד מאיתנו טמונים כישרונות ואף פעם לא מאוחר לגלות אותם. בנעוריי באורוגוואי הייתי נגן קלרינט, ולפני כ־20 שנה, כשהייתי בן 70 בערך, ניצלתי את הידע שלי בקריאת תווים כדי ללמוד לבד לנגן על פסנתר".

לא רק נגינה ועבודת עץ מעסיקות את זלוטורינסקי. הוא גם עוסק בכתיבה ומתעניין באקטואליה, בספרות ובפילוסופיה. בשבע בבוקר, מדי יום, הוא כבר מתייצב בבריכת השחייה במקום.

גם בעניין תזונה נכונה יש לזלוטורינסקי מה לומר. "אני אוכל הכל – צ'רוס, דגים, מאכלי ים, עוגות. הסוד שלי הוא בעצם לא להגזים בשום דבר. כמו בכל דבר בחיים ככה גם בתזונה".

* * *

החלום לחיות עד מאה ועשרים כבר מזמן לא נשמע כל כך מופרך. הדמוגרף הבלגי מישל פולן התחיל כבר בשנות ה־90 לסמן בדיו כחול את כיסי האוכלוסיות של מאריכי הימים. פולן גם בדק את רישומי הלידות והפטירות באזורים אלה כדי לוודא שאין כאן מקרים של הגזמה.

והוא לא היחיד. העיתונאי, החוקר והסופר דן בוטנר יצא בשנת 2004 מטעם ירחון "נשיונל ג'יאוגרפיק", יחד עם צלם וצוות מחקר של דמוגרפים, לאזור ה"כחול" בסרדיניה. פרסום הכתבה זכה להדים נלהבים בארה"ב והוביל לכך שבוטנר ועמיתיו יצאו לחקור אזורים נוספים. בעקבות המחקרים האלה כתב בוטנר את הספר "האזורים הכחולים": מה למדנו מהאנשים שהאריכו ימים יותר מכולם".

בוטנר ועמיתיו הניחו שכעשרים אחוז מתוחלת החיים הממוצעת נקבעת על ידי גנים, ולכן רוב הגורמים לאריכות חיים קשורים לסביבה ולאורחות חיים. הם מצאו חמישה אזורים שבהם יש אחוזים גבוהים של אנשים מאריכי חיים:

צילום: שאטרסטוק

האזורים הכחולים

לומה לינדה
ארה"ב
ניקויה
קוסטה ריקה

אזור ברבגיה שבהרי סרדיניה, שבו יש את הריכוז הגבוה ביותר בעולם של גברים שעברו את גיל 100; האי איקריה ביוון, שבו יש את אחוז התמותה הנמוך בעולם של בני גיל הביניים והאחוז הנמוך בעולם של דמנציה; חצי האי ניקויה בקוסטה ריקה, והאי אוקינאווה ביפן, מקום שהאוכלוסייה שלו היא בעלת תוחלת החיים הארוכה ביותר בעולם ולומה לינדה, ארה"ב.

לאנשים שחיים באזורים כחולים יש מספר אורחות חיים שתורמים לאורך החיים שלהם. בין המאפיינים לכך: הקדימות שמקבלת המשפחה; הימנעות מעישון – בני המאה בדרך כלל לא מעשנים; דיאטה מבוססת צמחים – בחלק מהמקומות האנשים הם בפירוש צמחונים או טבעונים. תורמים לכך גם הימנעות מסוגים רבים של אוכל מעובד מערבי עתיר סוכר, מלח ועוד. גם פעילות גופנית מתונה ומתמדת ומעורבות חברתית הם חלק חשוב בתפריט לאריכות חיים.

"בני 85 פלוס בישראל מהווים 1.1 אחוז מכלל הגברים ו־1.8 אחוז מכל הנשים", אומרת ד"ר יעל בנבנישתי, מנכ"לית קרן השקעות מגדלי הים התיכון. "הנושא הרפואי הוא קריטי בעניין תוחלת חיים, אבל גם המרכיבים האחרים חשובים. שאר המורכבים הם מודעים לאורח חיים, לפעילות גופנית ולתזונה נכונה".

מה הפעילות הספורטיבית הטובה ביותר?

"הכי פשוט זה הליכה, אבל הליכה לבד אינה מספיקה. חשוב לעשות גם תרגילי חיזוק וגמישות, תרגילי סיבולת לב־ריאה, קואורדינציה ושיווי משקל. יש כאלה שיוסיפו לזה גם תרגילים לחיזוק הזיכרון. אנשים שעובדים ולומדים כל הזמן דברים חדשים מאריכים לחיות. פעילות גופנית מסייעת גם לתפקוד המוח. אי־אפשר להפריד את הגוף מהמוח".

תזונה נכונה היא אחד הגורמים המשפיעים על אריכות החיים יחד עם שילוב של אורח חיים פעיל ובריא.

תזונה המבוססת ברובה על מזונות צמחיים כמו ירקות ופירות תורמת במיוחד לאריכות חיים. מזונות צמחיים מספקים לא רק ויטמינים אלא גם רכיבים חשובים נוספים כמו נוגדי חמצון ופלבנואידים, שתפקידם לספק הגנה לתאים ולאפשר תפקוד תקין. הם נמצאים בכמות גבוהה במיוחד במזונות צמחיים ולכן מומלץ לגוון ביניהם כמו בצבעים השונים של הירקות והפירות על מנת לספק נוגדי חמצון ופלבנואידים שונים.

גם חלבון מומלץ לשלב מן הצומח, כמו קיטניות (שעועית לבנה, עדשים וכו') והלבון מן החי בעל ערך תזונתי גבוה כמו מוצרי חלב. יוגורט וגבינה עשירים באופן טבעי בחלבון וגם בסידן. החלבון מסייע בשמירה על מסת השריר שיורדת עם הגיל.

מומלץ לשלב בתזונה היומיומית גם דגנים מלאים וקטניות שעשירים בסיבים ובוויטמינים, יחד עם צריכת שמן איכותי כמו שמן זית, אגוזים ושקדים. כמו כן חשוב לשמור על צריכת קלוריות מתונה ולהמעיט בצריכה של מזונות אולטרה־מעובדים.

בנוסף ישנם דפוסי אכילה שנמצאו במחקרים כבעלי תרומה לאריכות חיים ביניהם: הדיאטה הים־תיכונית וצום לסירוגין המגביל את זמני האכילה.

מוריס כרמל, 90, מדיור מוגן "לב רחובות" משוכנע שהסוד שלו לאריכות ימים הוא בת הזוג שלו – לואיז, בת ה־87, "היא תמיד דואגת לי, לאכול במידה ונכון, שלא אסע מהר, שלא אשתה יותר מדי ושלא אוכל דברים משמינים. היא תמיד עם היד על הדופק. אבל גם העובדה שהיא מאריכה חיים זה בזכותי. אנחנו חיים יחד כבר יותר מ־63 שנה ובאותה מידה שהיא דואגת לי, אני דואג לה. יש לנו שתי בנות וחמישה נכדים, אז הסוד, מלבד לחיות עם פרטנר ופרטנרית טובה, זה גם חיי משפחה מלאים ותוססים".

אורז ועדשים ברוטב יוגורט

(מתכון: מתוך אתר השף הלבן
דנית סלומון, צילום: יהודה סלומון)

שש מנות

חומרים:
1 כוס (200 גרם) אורז בסמטי
1 בצל קטן קצוץ דק
חצי פלפל אדום או כתום קצוץ לקוביות של 5 מ"מ
3 כפות שמן זית
3 שיני שום כתושות
חצי כף זרעי כוסברה טחונה
חצי כף כמון טחון
חצי כפית קינמון
רבע כפית פלפל שחור
מלח
2 כוסות עדשים מוקפאות סנפרוסט
3 כוסות עלי קייל חתוכים לרצועות
3 כפות צנוברים קלויים (או שבבי שקדים מולבנים קלויים)

חומרים לרוטב יוגורט:
1 גביע (200 מ"ל) יוגורט תנובה 1.5%
1 שן שום כתושה
קליפה מגוררת מחצי לימון
2 כפיות מיץ לימון סחוט טרי
קורט מלח

אופן ההכנה:

שוטפים היטב את האורז, מסננים, מעבירים לקערה ומכסים במים. משרים 20 דקות (בזמן הזה חותכים את הירקות ומכינים את שאר המצרכים). מסננים את האורז, שוטפים שוב ומסננים היטב.

מחממים את השמן בסוטאז' או במחבת גדולה ועמוקה עם מכסה. מוסיפים את הבצל ומטגנים עד שהוא מתחיל להזהיב. מוסיפים את הפלפל האדום הקצוץ, ומטגנים במשך שתי דקות. מוסיפים שום, כוסברה, כמון, קינמון ופלפל, ומטגנים תוך ערבוב במשך 30 שניות. מוסיפים את האורז המסונן, וממשיכים לבחוש עד שהגרגרים הופכים שקופים. מוסיפים לתערובת האורז שתיים ורבע כוסות (560 מ"ל) מים, מתבלים במלח ומביאים לרתיחה עזה. מוסיפים את העדשים, מביאים שוב לרתיחה, מכסים ומבשלים מעל להבה נמוכה במשך עשר דקות. מסירים את המכסה, מפזרים את רצועות הקייל על האורז, מערבבים מעט בתנועות הקפצה (נעזרים בשתי כפות עץ), מכסים ומבשלים במשך חמש דקות נוספות עד שהאורז מתרכך. מכבים את האש ומשהים חמש דקות בלי להסיר את המכסה.

מערבבים יחד את המרכיבים של רוטב היוגורט. זורים על האורז את הצנוברים, ומגישים עם רוטב היוגורט.

צילום: יהודה סלומון

חשיבה חיובית בגיל השלישי. האם בני הגיל השלישי צריכים סדר יום קבוע, או שהרפתקאות הן חובה, ואיך הקורונה משפיעה על כל זה? שיחה עם פסיכולוג

צילום: שאטרסטוק

6 המפתחות ל"בריאות חיובית" בגיל השלישי

"אצל האוכלוסייה הבוגרת אנחנו שמים דגש על הבריאות הנפשית לצד הבריאות הפיזית", אומרת הפסיכולוגית ד"ר ליאורה בר־טור, מרצה בכירה במרכז האקדמי רופין וחברת ההנהלה של האגודה הישראלית לגרונטולוגיה. "נחפש לא רק מה מקולקל ומה אפשר לתקן אלא גם את הסיבות שיגרמו לנו לקום בבוקר" | **יואב בירנברג**

ארוחות מאוזנות שמכילות את כל אבות המזון, לדוגמה:

- ארוחה חלבית: מאפינס גבינות וקישואים וסלט ירקות + שמן זית
- ארוחה בשרית: עוף/דג, אורז מלא, ירקות מבושלים + שמן זית
- ארוחה טבעונית: עדשים מבושלים, אורז מלא/ קינואה, ירקות, טחינה
- ארוחת ביניים: גביע יוגורט עם פרי, פרוסת לחם מלא עם גבינה לבנה או טחינה וירקות

תוחלת החיים של האוכלוסייה בחברה המערבית עלתה במידה ניכרת במאה ה־21, וממוצע שנות החיים של האדם חוצה את גיל 80, כפול מכפי שהיה בתחילת המאה הקודמת.

"כשאנחנו מדברים על בני הגיל השלישי אנחנו מדברים על טווח שמתחיל בגילי 60 ועד גיל מאה. יש היום אחוז הולך וגדל של בני מאה", אומרת ד"ר ליאורה בר־טור, פסיכולוגית קלינית, מרצה בכירה במרכז האקדמי רופין, וחברת ההנהלה של האגודה הישראלית לגרונטולוגיה. "חלק גדול של בני ה־60 וה־70 הם ברמה תפקודית גבוהה. מדובר באנשים שהיו פעילים וממשיכים להיות פעילים ורואים אותם בכל המסגרות שמקיימת כל רשות מקומית".

מה תפקידה של החשיבה החיובית בתהליך ההזדקנות?

"היום, כשמדברים על האוכלוסייה הבוגרת שמים את תשומת הלב על בריאות חיובית, שהיא שילוב של בריאות פיזית ובריאות נפשית. האם אתה בלחץ? מוטרד? חרד? מדוכא? עצוב ובודד? כשאנחנו מדברים על בנאדם מבוגר, נשאל את עצמנו לא רק מה מצבו הבריאותי הפיזי – לחץ הדם ומצב הלב למשל – אלא גם מה מצבו הנפשי. אנחנו רואים קשר הדוק בין השני המצבים. כשאתה לחוץ, הדבר יכול להשפיע על מצבך הפיזי ולהעלות את לחץ הדם ואת רמת הסוכרת. כל המרכיבים האלה הם פונקציה של סטרס".

כיצד זה התבטא בתקופת הקורונה?

"הבדידות והלחץ הם בעיה גדולה של אנשים מבוגרים וראינו כיצד הם משפיעים עליהם בתקופת הקורונה. לעומת זאת, יכול להיות אדם עם מחלות כרוניות שמצבו הנפשי בריא והוא יכול לחיות הרבה שנים, אם אינו מדוכא, ויש לו מוטיבציה ומצב רוח. מי שנהנה מתמיכה חברתית, יקבל כוח להמשיך לחיות. כמובן שצריכים לקחת בחשבון גורמים כמו המצב הכלכלי. אם מדובר במישהו בשולי החברה, מצבו קשה יותר".

הפסיכולוגיה החיובית, אומרת ד"ר בר־טור, לא מציעה רק דרך להתמודד עם דיכאון ועם ירידה בתחומי החיים או לתקן חולשות ולהפוך את החיים לנסבלים יותר, אלא גם למצוא את הסיבות שבזכותן כדאי לחיות – למרות המגבלות.

"מבחינה פסיכולוגית יש לזה שישה מפתחות", היא מדגישה: "הראשון שבהם הוא קשר חיובי והדוק עם אדם אחד לפחות. הצורך בהתקשרות טבוע באדם והוא הכרחי להתפתחות נפשית תקינה. קשר משמעותי הוא תהליך דינמי ומתפתח שמתעצב כל הזמן, כשם שהשגת אושר אינה מטרה קלה אלא מאבק תמידי".

"המפתח השני הוא תחושה של אוטונומיה בקבלת החלטות ובניהול החיים. אוטונומיה היא היכולת לכוון את ההתנהגות, לעמוד בפני לחצים ותחושה פנימית של עצמאות המקנה לאדם יכולת להעריך את עצמו בלי שיזדקק לאישור הסביבה. בגיל מבוגר, כשפוחתים החיזוקים והתמיכה החיצונית, יש חשיבות רבה ליכולת להערכה עצמית אינדיבידואלית ולהשתחררות מנורמות חיצוניות.

"מפתח שלישי הוא האתגר שבהזדקנות – הצורך לשמור על דימוי עצמי ועל ערך עצמי חיובי למרות החולשה הגופנית והיעדר הסטטוס המקצועי והחברתי שהיה לאדם בעבר.

"המפתח הרביעי", לפי ד"ר בר־טור, "הוא שליטה מרבית בסביבה לשם מימוש רצונות ותוכניות. יכולתו של האדם ליצור או לבחור סביבה שמתאימה למצבו הנפשי, הפיזי והחברתי, ומאפשרת לו להשתתף בפעילויות מעניינות ולגלות מעורבות בחיים באמצעות עיסוקים מנטליים ופיזיים.

"החמישי: כל אחד זקוק לסיבה לקום בבוקר, מאחר שסיבה זו נוסכת אמונה שיש משמעות ומטרה לחיים. בגיל מבוגר המטרות הן לטווח קצר וממוקדות יותר מאשר קודם. כדי להשיג תחושת סיפוק על המטרות להיות ברורות, וחלקן לפחות יתמקדו בסיפוק צרכיו של האדם ולא רק של אחרים.

"מפתח אחרון ולא פחות חשוב הוא תחושה של התפתחות מתמדת. בכל שלב בחיים, גם בשלבים האחרונים, כשהאדם מבוגר ומוגבל יותר, עדיין ראוי שתהיה לו יכולת להמשיך ולהתפתח ולממש יכולות ופוטנציאל באדם.

"אני מכנה את ששת המדדים הללו 'מפתחות לבריאות חיובית' ומציעה לאדם לבחון באיזו מידה יש ברשותו את ששת המפתחות האלה והאם הם תקינים. ייתכן שאחד המפתחות חלוד או שבור, לכן נוכל לנסות לתקן אותו".

סוד החלבון - מהו מקור החלבון האיכותי ביותר? איכות החלבון נמדדת לפי קריטריונים של כמות חומצות האמינו החיוניות שבחלבון ואופן הספיגה והעכלות שלהן. חלבון החלב מקבל את הציון הגבוה ביותר במדדי איכות החלבון

חוקי התנועה

ככל שאנחנו מתבגרים, קשיים בתנועה ותחושות של עייפות, יחד עם ירידה במסת השריר ובכוח, הופכים להיות שכיחים יותר. מתברר שלתזונה ולאורח החיים יש קשר ישיר לתופעות אלה. מהם רכיבי התזונה שיעזרו לנו לשמור על חיוניות, אילו חוסרים רצוי להשלים וכיצד אפשר להגיע לתפקוד פיזי אופטימלי? | מיטל פישמן

אחת התלונות השכיחות ביותר בגילים המבוגרים, היא הירידה ביכולת הפיזית. פתאום קשה לנו לעלות ולרדת במדרגות, לסחוב את סלי הקניות מהסופר או לפתוח צנצנת חמוצים. לעתים המצב מחמיר עד כדי קושי בהליכה ותחושות של חולשה. "לירידה במסת וכוח השריר יש השפעה גדולה מאוד על עצמאותו של אדם. העצמאות נמדדת בין היתר ביכולת לבצע פעילות יומיומית כמו בישול, קניות ואפילו הליכה", מסבירה גלית שניה, דיאטנית קלינית, יועצת לחברת תנובה.

את התבגרות הגוף אמנם לא נוכל למנוע, אך אנחנו בהחלט יכולים להאט את תהליכי הפגיעה במסת השריר ובתפקוד הפיזי שמתרחשים עם הגיל וככל שמתחיל מוקדם יותר, כך עדיף. הגיל השלישי הוא תקופת חיים עם מאפיינים ייחודיים בכל הנוגע לתזונה נכונה, עם שכיחות גבוהה יותר של בעיות תזונה וחסרים תזונתיים.

"ככל שאנחנו מתבגרים התיאבון שלנו יורד והסיכון לתזונה לקויה גדל", מסבירה שניה. "הסיבות לחוסר התיאבון קשורות לתהליכים פיזיולוגיים, בעיות במערכת העיכול, שהן שכיחות יותר בגיל השלישי, ולפעמים אנחנו מפספסים או מדלגים על ארוחות כי הילדים כבר לא בבית, ואין לנו למי לבשל".

תזונה נכונה מתחילה בראש ובראשונה באכילה מסודרת של שלוש ארוחות ביום ובגיל המבוגר רצוי להוסיף ארוחות ביניים. כמו כן, צריך לשים לב להרכבן, מדגישה שניה: "חשוב לקבל מספיק אנרגיה ממקור איכותי, כלומר, מזונות שיספקו לנו ערך תזונתי גבוה ורכיבי תזונה חיוניים. חשוב גם להימנע מירידה קיצונית או בלתי מכוונת במשקל שכן הרזיה פוגעת במסת השריר. ארוחה מאוזנת ובריאה שתסייע בשימור מסת השריר, צריכה לכלול את כל אבות המזון: פחמימות, שומנים, ויטמינים ומינרלים ודגש מיוחד על חלבונים.

"פחמימות מלאות יספקו אנרגיה וסיבים, שהם מאוד חשובים אצל אנשים מבוגרים שסובלים לעיתים קרובות מבעיות במערכת העיכול כמו עצירות. לפחמימות גם יש השפעה על מצב הרוח שלנו ולכן חשוב שהן ייכנסו באופן סדיר לארוחות. שומן ממקור איכותי כמו שמן זית, אבוקדו וטחינה ייתן אנרגיה ויסייע לספיגת ויטמינים ובנוסף הוא חשוב לתפקודים קוגניטיביים; הוויטמינים והמינרלים תורמים גם הם לתנועה ולתחושת החיוניות, ואפשר למצוא אותם בשפע בפירות ובירקות. רצוי לצרוך כל יום חמש מנות מגוונות של ירקות ופירות, המכילים גם נוגדי חמצון שמגינים על התאים, כולל על תאי השריר.

"בנוסף, יש כמה ויטמינים שידוע לנו שבגיל המבוגר חסרים יותר – ויטמין D חשוב ליציבות ולשיווי משקל. נמצא בעיקר במזונות מועשרים. אם הוא חסר, יהיה בדרך כלל צורך להשלים אותו בתוספים. סידן – חשוב לשמירה על מסת העצם. אפשר למצוא אותו במוצרי חלב שונים, סרדינים וירקות ירוקים; ויטמין B12 שבמצב חסר שלו, נרגיש תחושת חולשה ועייפות. אפשר למצוא אותו בעיקר במזון מן החי כמו ביצים, מוצרי חלב, בשר ודגים".

מבין כל אבות המזון, אומרת שניה, החלבונים הם המרכיב העיקרי שמסייע בשימור יכולות פיזיות ותנועתיות. "חלבונים הם אבני הבניין של הגוף ויש להם תפקיד חשוב במיוחד בבנייה של רקמת השריר והעצם והתאים שקשורים למערכת החיסון. החלבון עצמו מורכב מאבני בניין שנקראות חומצות אמינו. חלבון שמכיל את כל תשע חומצות האמינו החיוניות שהגוף לא יודע לייצר בעצמו נקרא חלבון מלא, והוא נמצא לרוב במזונות מן החי כמו עוף, בשר, מוצרי חלב וביצים. גם במזונות מהצומח יש חלבון, אך לרוב הוא לא מלא. כדי לקבל חלבון מלא יש לשלב קטניות עם דגנים.

האם אפשר להגיע למצב של מחסור בחלבון?

"כן, אבל זה מצב שמופיע בעיקר אצל אנשים שמתאשפזים או אצל קשישים שנמצאים במצב של תת־תזונה. לאדם ששוקל 70 קילו מומלץ לצרוך מדי יום כ־56 גרם חלבון אך מחקרים מראים שבגיל מבוגר לרוב רצוי להגדיל את צריכת החלבון מעבר לכך, כדי לשמור על מסת השריר שיורדת עם הגיל".

עוד מדגישה שניה, כי האוכלוסייה המבוגרת היא מגוונת ולכן גם ההמלצות לצריכת חלבון צריכות להיות מותאמות באופן אישי ויש לשים דגש גם על איכותו. "איכות החלבון נמדדת לפי קריטריונים של אופן הספיגה והעיכול של חומצות האמינו בגוף וכמות חומצות האמינו החיוניות שבחלבון. החלבונים מהחי נחשבים איכותיים יותר ובהם חלבון החלב, המקבל את הציון הגבוה ביותר במדדי איכות החלבון. אחריו הביצים והבשר. הסויה היא במקום הראשון מבין מקורות החלבון הצמחיים. מומלץ לגוון בין הסוגים השונים".

תזונה בריאה שמכילה את כל אבות המזון, בדגש על חלבון מלא ואיכותי, זה טוב ויפה, אומרת שניה, אבל תזונה נכונה לא מסתכמת רק במזון שאנחנו אוכלים, אלא קשורה לאורח החיים שלנו ככלל. שניה מדגישה, כי שמירה על משקל תקין לצד פעילות גופנית מסודרת חשובים לתחושת התנועתיות והחיוניות. "ככל שאנחנו מתבגרים, השגרה שלנו הופכת להיות יותר יושבנית. פעילות גופנית, שכוללת גם תרגילי כוח והתנגדות, חשובה מאוד לבניית השריר, וכמובן הקפדה על הארוחות ועל איכותן. שילוב מוצרי חלב שעשירים באופן טבעי בחלבון איכותי זו דרך זמינה ועשויה להגדיל את כמות החלבון בתפריט אם בתוך ארוחה עיקרית או כארוחות ביניים. במצבים רפואיים שונים מומלץ לקבל ייעוץ תזונתי אישי".

מאפינס גבינות וקישואים

(מתכון: הגברת אהרונית)

המרכיבים:

250 גרם גבינה לבנה תנובה 5%
100 גרם פתיתי גבינה צהובה עמק
2 קישואים / זוקיני מגוררים וסחוטים מנוזלים
6 גבעולי עירית, קצוצים דק
2 שיני שום, קצוצות דק
1 ביצה
1/2 כוס קמח כוסמין מלא
1 כפית אבקת אפייה
מלח
פלפל שחור

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור לחום של 180 מעלות
2. שמים בקערה את שני סוגי הגבינות, מערבבים ומוסיפים קישואים, עירית, שום, ביצה, מלח ופלפל ומערבבים
3. מוסיפים את הקמח ומערבבים ערבוב קצר רק עד שהקמח נטמע בתערובת
4. מעבירים את התערובת לתבנית מאפינס ואופים 30–35 דקות עד שהמאפינס תפוחים ושחומים

הערות ושדרוגים:

- אפשר להחליף את הקישואים בכל ירק שאוהבים (ברוקולי קצוץ, תרד, תירס וכדומה)
- אפשר לאפות גם בתבנית גדולה כפשטידה במקום מאפינס
- אפשר להמיר קמח כוסמין בקמח תופח לבן ולוותר על אבקת אפייה

חלב שעשיר בחלבון הוא מקור לחומצת האמינו החיונית- טריפטופן שמסייעת לייצור סרוטונין, הורמון בעל השפעה מרגיעה, המשפיע לטובה על איכות השינה

הלילה לא צעיר

דייסת שיבולת שועל

(מתכון מתוך אתר השף הלבן
מתכון וצילום: דור משה)
לשתי מנות

מרכיבים:

1 וחצי כוסות שיבולת שועל מלאה (לא אינסטנט)
1 וחצי כוסות מים
1 וחצי כוסות חלב "תנובה" 3%
2 כפות סוכר חום
חצי כפית קינמון
בננה קטנה פרוסה דק

לתוספות:

פרוסות בננה
2־3 תמרים חתוכים
דבש
אפשר להוסיף גם קוקוס, אגוזים וכדומה

אופן ההכנה:

מחממים סיר קטן על להבה נמוכה וקולים את שיבולת השועל במשך שתי דקות תוך כדי ערבוב

מוסיפים את המים, החלב, הסוכר החום והקינמון, מערבבים, מכסים את הסיר ומבשלים במשך 20 דקות, או עד שרוב הנוזלים נספגים ושיבולת השועל מתרככת. יש להקפיד לערבב מדי פעם ולוודא ששיבולת השועל לא נשרפת בתחתית. מוסיפים את פרוסות הבננה ומבשלים

במשך שתי דקות נוספות
מעבירים את הדייסה לשתי קערות, מסדרים מעל את התוספות ומגישים מיד.

צילום: דור משה

צ'אי

(מתכון מתוך אתר השף הלבן
מתבון צילום נעמי אנילוביץ')
לשתי כוסות

מרכיבים:
2 וחצי כוסות מים
1 כוכב אניס
1 מקל קינמון
4 תרמילי הל כתושים
4־5 שקיות תה שחור
2 כוסות חלב תנובה 3%
סוכר לפי הטעם

אופן ההכנה:
סיר בינוני, מניחים את שקיות התה, התבלינים והמים ומביאים לרתיחה
אחרי ארבע־חמש דקות מסננים את התה, מערבים פנימה את הסוכר והחלב ומגישים חם.

צילום: נעמי אנילוביץ'

כרבע מבני ה־65 פלוס נוטלים באופן קבוע תרופה שמסייעת להם להירדם בלילה. תרופות אלו הן מענה נקודתי ולא פתרון לבעיה. אם אתם לא סובלים ממחלה או מבעיה בריאותית כלשהי, ולפני שאתם פונים לקבלת תרופת מרשם - נסו לאמץ כמה הרגלים שיעזרו לכם לישון טוב בלילה

| מיטל פישמן

מתי בפעם האחרונה הייתה לכם שנת לילה עמוקה וטובה? למרבה הצער, רבים מבני ה־65 פלוס לא זכו לשינה רציפה במשך חודשים ואף שנים. מחקרים בשנים האחרונות מראים כי בין 20 ל־30 אחוז מבני הגיל השלישי נוטלים באופן קבוע תרופות מרשם המסייעות להם להירדם.

שינת לילה היא הכרחית להתפתחות ולבריאות הגוף אצל כל אדם מינקות ועד בגרות. בני הגיל השלישי אמנם חווים שינויים ברמות המלטונין, ההורמון שאחראי על מחזורי השינה והערות, אך אין זה אומר שהם צריכים לישון פחות מבעבר. גם בני ה־65 פלוס זקוקים לשבע שעות שינה רציפות ואיכותיות. שינה שאינה רציפה מגבירה את הסיכון לבעיות בריאות כמו מחלות לב וסוכרת.

אם אתם בריאים וסובלים מהפרעות שינה – רגע לפני שאתם פונים לרופא לקבלת תרופת מרשם, שאינה פותרת את הבעיה אלא רק מהווה מענה נקודתי, נסו לאמץ כמה הרגלים שיעזרו לכם לזכות בשינת לילה איכותית.

תכינו את הגוף לשינה

זוכרים שכשהילדים היו קטנים נתנו להם להוציא אנרגיה ולהשתולל לקראת השינה? זה לא שונה בהרבה גם בגילים מבוגרים. נסו להגיע לשינת הלילה אחרי התעמלות או פעילות אינטנסיבית כמו עבודה בגינה (עד שלוש שעות לפני השינה). הימנעו לקראת הלילה מפעילויות שעלולות לשבש את המהלך התקין של השינה כמו צפייה בטלוויזיה, עבודה במחשב או ארוחות גדולות, בייחוד מאכלים חריפים ושומניים. זכרו ששגרה היא דבר טוב בכל הנוגע לשינה, לכן חשוב ללכת לישון ולקום כל יום באותה שעה, גם בשבתות ובחגים.

תכינו גם את חדר השינה ללילה

אם אתם נוהגים לעבוד במחשב, לצפות בטלוויזיה או לנשנש בחדר השינה, יכול להיות שזו הסיבה להפרעת השינה שלכם. חדר השינה צריך להיות מקום רגוע וחשוך שנועד אך ורק לפעולות שעושים בחדר השינה, לא לאכילה, לצפייה בטלוויזיה או לעבודה. הוציאו מהחדר את המחשבים, הטלוויזיות, הטאבלטים ושאר המכשירים שאינם קשורים לשינה. תאורת המסכים של מכשירים אלו עלולה לפגוע בייצור המלטונין. החדר מותאם לשנת לילה ואתם עדיין מתקשים להירדם? קומו מהמיטה וחזרו אליה רק כשאתם מרגישים ממש עייפים.

דלגו על השנ"צ

כשהיינו צעירים, חלמנו על תנומת צהריים טובה והיום כשאנחנו בגיל הפרישה היא סוף־סוף אפשרית. מחקרים מעריכים כי כ־25 אחוז מבני ה־65 פלוס ישנים

אהבה בגיל השלישי:
שני זוגות שנפגשו בגיל מאוחר מדברים על אהבה בגיל השלישי

שלמה רוב וחיה מוזר
צילום: מיכל רוזנמן־זמל

רבקה דנקר ואבנר דהאן
צילום: רבקה אבנר

אין גיל לאהבה

"הכל שונה בגיל שלנו - חוץ מאהבה". כך מספרים שני

זוגות שהכירו בדיור המוגן והתאהבו. רבקה דנקר, בת 90 פלוס (וסבתא של רן דנקר), לא מתרגשת כשהחברות קצת מקנאות ואומרות שאבנר דהאן בן ה־72 יכול להיות הבן שלה. "גם אשתו של נשיא צרפת מבוגרת ממנו בשלושים שנה", היא צוחקת. ושלמה רוב (95) וחיה מוזר (91) מחייכים: "אנחנו כבר שלוש שנים וחצי יחד. סימן שיש לנו עתיד" | **יואב בירנברג**

"הדיירות בדיור המוגן נופי מוצא אמרו לי שאבנר יכול להיות הבן שלי", אומרת רבקה דנקר כשהיא מחזיקה בידו של אבנר דהאן בן ה־72. "הוא צעיר מאלי, הבן שלי, בכמעט שנה. אבל מה הבעיה? אשתו של עמנואל מקרון, נשיא צרפת, מבוגרת ממנו בשלושים שנה והם מסתדרים נהדר".

רבקה היא אמו של השחקן אלי דנקר וסבתו של הזמר והשחקן רן דנקר. "הופעתי גם בקליפ שלו", היא מתגאה. "איזה נכד מוכשר ומקסים יש לי".

היא הגיעה לדיור המוגן לפני כשנתיים אחרי שהתאלמנה מבעלה לו הייתה נשואה יותר משישים שנה. "ישבנו לאכול באותו שולחן עם זוג נוסף וככה הכרנו", אומר אבנר. "אני קורא לזה אהבה ממבט ראשון. התבוננתי לה בעיניים וידעתי שאני רוצה אותה".

הם גרים באותה קומה בדיור המוגן, בדירות נפרדות. "כשאבנר מתעורר בבוקר הוא דופק לי על הדלת ומעיר אותי ומזמין אותי לארוחת הבוקר", אומרת רבקה. "בשאר הזמן אנחנו הולכים לחוגים, לקפיטריה או לקניון הסמוך. אני אוהבת לרקוד. וגם אבנר".

מה ההבדל בין אהבה בגיל שלכם לאהבה שהייתה לכם כשהייתם צעירים?

רבקה: "היום אנחנו אנשים יותר מחושבים ושקולים. כבר מזמן לא בני 18, על הטוב ועל הרע. אנחנו נהנים מזה שאנחנו מחזיקים ידיים. זה מקסים בעיניי. בגיל צעיר הכל בסימן שאלה, לא יודעים מה יהיה אחרי הנשיקה. אנחנו לא ממהרים היום. נהנים מכל מה שיש לנו. לא צריכים לדאוג לבעיות דיור ופרנסה".

"יש לנו עכשיו שעות פנאי לעשות באמת את מה שאנחנו אוהבים וליהנות מהחיים", אומר אבנר. "אהבה היא אהבה בכל גיל. לא סתם קוראים לזה גיל הזהב. זה באמת זהב להיות מאושר ומאוהב בגיל הזה".

שלמה רוב בן ה־95, אלמן מזה יותר מעשרים שנה, פגש את חיה מוזר שמתעקשת שהיא כבר בת 91 למרות שתחגוג יום הולדת רק בדצמבר הקרוב בדיור המוגן פסגת אחווה שבחיפה. "מה זה כבר חודש בגיל שלנו?", היא צוחקת. "אני משלימה עם הגיל שלי".

איך הכרתם?

שלמה: "הלכתי לשתות קפה בקפיטריה. חיה בדיוק שיחקה קלפים עם ארבע בנות. היא הסבירה לי איפה מכינים קפה. דיברנו קצת ומיד התיידדנו. אנחנו הזוג היחיד בדיור המוגן שהרוב בו נשים".

"הייתי פה שנתיים ומשהו לבד", מספרת חיה את גרסתה לסיפור האהבה. ראיתי שהוא צריך עזרה בקפיטריה. חשבתי שהוא מדבר רומנית כמוני, ושנדבר ברומנית אבל הוא יליד פולין בכלל. אחר כך הזמנתי אותו לארוחת יום שישי. אמרתי לו, 'במקום שתאכל לבד, בוא נאכל יחד'. זה הטבע שלי, לעזור לאנשים. נחמד שמישהו שם לב אליך. אם אנחנו כבר שלוש וחצי שנים יחד זה אומר דרשני. סימן שיש לנו עתיד", היא מחייכת.

רוב, אבא לשניים, סבא לארבעה נכדים ושישה נינים, שלחם בפלמ"ח, עבד כקבלן טיח עד שיצא לפנסיה. "לחמתי על הארץ ובניתי אותה", הוא אומר. מוזר, אמא לבת וסבתא לשני נכדים ושני נינים, שכלה את בנה לפני 31 שנה.

מה היתרון באהבה כמו שלכם?

"הכל שונה בגיל שלנו חוץ מהאהבה", אומר שלמה. "אצלנו זו גם אהבה וגם ידידות. אני בנאדם עם הרבה סבלנות ולכן קל לה איתי. שנינו עוזרים אחד לשני".

חיה: "בגיל שלנו בודקים התאמה בצרכים של כל אחד והיכולת להקשיב זה לזה, לשמוע מה מציק לנו. זה תנאי חשוב. תמיד יש לנו על מה לדבר – על הילדים, הנכדים, על מה שקורה בעולם. כשאנחנו לא מדברים, אני קוראת ספרים או מתעסקת במחשב. שלמה אוהב לקרוא עיתונים ואוהד שרוף של כדורגל. הוא יכול לראות כל היום כדורגל. אותי זה לא כל כך מעניין. גם לחדשות אני פחות מקשיבה. בזמן הקורונה החלטתי לא לשמוע מה קורה, וזה יותר בריא. אני יודעת מה שאני צריכה לדעת".

בצהריים, לעומת כשמונה אחוזים מכלל האוכלוסייה. אמנם שינת צהריים יכולה לשחרר מתחים ולהרפות את הגוף, אבל למי שסובל מנדודי שינה, השנ"צ עלול להחריף את הבעיה. מחקרים מראים כי שינה ארוכה באמצע היום עלולה להקשות על הירדמות בשעות מאוחרות יותר ולגרום להפרעות שינה בלילה.

היפטרו מהשעון ליד המיטה

שעון מעורר ליד המיטה הוא פריט חובה כמעט בכל חדר שינה, אבל למי שסובל מנדודי שינה וקשיים בהירדמות השעון עלול להפריע ולהפעיל לחץ ("עברו כבר שעתיים ואני לא מצליח להירדם!", "רק 4 לפנות בוקר? אני חייב לנסות לחזור לישון!").

גם מזונות יכולים לתרום לשנת לילה טובה

כולנו יודעים שתזונה בריאה היא בסיס לחיים בריאים וסגולה לאריכות ימים. אך האם ידעתם שיש מזונות שיכולים לסייע בהירדמות? שיבולת שועל למשל היא מקור טבעי למלטונין. אפשר למצוא אותה בדגני בוקר ובלחם או לאכול אותה בתור דייסה או בגרנולה. גם דובדבנים הם פרי המכיל מלטונין, אשר יכול לסייע בוויסות מחזורי השינה ובהפחתת סימפטומים של נדודי שינה. מזונות נוספים שמסייעים להרפיית שרירים ולשינה טובה הם אגוזי מלך, גרעיני דלעת וזרעי פשתן, וגם חלב, שמכילים רמות גבוהות של טריפטופן, העוזר לייצור הסרוטונין והמלטונין המשפיעים על איכות השינה.

דברו עם הרופא שלכם

אם אתם סובלים ממצב בריאותי שמקשה עליכם להירדם כגון דלקת פרקים חמורה, כאבים כרוניים או דום נשימה חסימתי בשינה – חשוב לפנות לייעוץ לרופא המטפל.

בילוי משותף עם סבא וסבתא לא חייב לכלול ממתקים וחטיפים. שתפו את הנכדים בתהליך תכנון והכנת הארוחה וכך הם יסכימו לטעום ולהתנסות במזון בריא. מומלץ לשלב פירות וירקות שתורמים ויטמינים, וחלבונים כמו מוצרי חלב העשירים באופן טבעי בחלבון ואהובים על ילדים

לבשל עם הנכדים

אחרי יוגה/ שחייה/ חוג ציור בבוקר ולפני קפה וסרט עם חברים בערב - אין כמו אחה"צ מפנק עם הנכדים. שגם הילדים שלכם ינוחו קצת, הם הרי לא בפנסיה. להכין ביחד את הארוחה המשותפת יכולה להיות דרך מצוינת להעביר איתם את הזמן. ואם הארוחה גם טעימה וגם כוללת חלבון וסידן שמצוינים הן לקטנים והן לגדולים - אז זה בכלל מצוין

חיתוכיות גבינה ופירות יער

(מתכון: תמרה אהרוני)

מתכון עשיר בחלבון, מעט סוכר ועם המון פרי איזה שיש בבית, מכינים מראש ויש מה לנשנש

המרכיבים:
1/2 כוס שמן
1 גביע יוגורט תנובה 1.5% שומן
1 גביע שמנת חמוצה תנובה 9%
1 גבינה לבנה תנובה 5%
1/2 כוס סוכר
2 ביצים
1 לימון שלם, כולל הקליפה
1 כפית תמצית וניל
2 כוסות קמח כוסמין מלא
1 כפית אבקת אפייה
1 כוס פירות יער קפואים
מעט מלח

אופן ההכנה:
1. מחממים תנור לחום של 180 מעלות.
2. שמים במעבד מזון: שמן, סוכר ולימון וטוחנים למחית חלקה.
3. מוסיפים את יתר המרכיבים וטוחנים טחינה קצרה ביותר רק עד שהקמח נטמע באופן אחיד בתערובת.
4. מעבירים את התערובת לתבנית מלבנית.
5. אופים כ־20־25 דקות עד הזהבה.

הערות ושדרוגים:
- אפשר להמיר את השמנת ביוגורט

לביבות גבינה

(מתכון: תמרה אהרוני)

המרכיבים:
200 גרם גבינה לבנה תנובה 5%
50 גרם פתיתי גבינה צהובה עמק
1 ביצה
שליש כוס קמח כוסמין
רבע כפית אבקת אפייה
מלח
פלפל שחור

תוספות לבלילה:
זיתים, פסטו, עגבניות קצוצות

אופן ההכנה:
1. בקערה מערבבים את שני סוגי הגבינה, הביצה, מלח ופלפל לתערובת אחידה.
2. מוסיפים קמח ומערבבים ערבוב קצר רק עד שהקמח נטמע בתערובת.
3. מוסיפים לבלילה תוספות שאוהבים זיתים, פסטו, עגבניות קצוצות.
4. מורחים מחבת נון סטיק בשמן זית ומנגבים את העודפים בנייר סופג.
5. בעזרת כף יוצקים מהבלילה עיגולים למחבת ומטגנים משני הצדדים עד להזהבה.
6. מגישים עם ירקות חתוכים.

הערות ושדרוגים:
אפשר לאפות את הלביבות: מחממים תנור לחום של 180 מעלות. מרפדים תבנית בנייר אפייה. משמנים מעט את הנייר ויוצקים עליו את הלביבות, מומלץ למרוח מעט שמן גם על החלק העליון של הלביבות. אופים כ־15 דקות עד שהלביבות זהובות.

צילומים: אריאל בן חמו, שאטרסטוק

קסדייה גבינה

(מתכון: תמרה אהרוני)

מתכון קל להכנה, עשיר בחלבון, שילדים יוכלו להכין לבד ולשדרג לפי מה שכל אחד אוהב

המרכיבים:

4 טורטיות חיטה מלאה
2 כפות שמן זית
2 שיני שום כתושות
4 פרוסות גבינה צהובה עמק
מלח
פלפל שחור
להגשה:
יוגורט תנובה 1.5% שומן
גוואקמולי או אבוקדו חתוך
סלסה או רסק עגבניות מוכן
אופן ההכנה:

1. בקערית מערבבים את השמן והשום הכתוש.
2. מורחים את הטורטיות בצידן האחד בתערובת השמן והשום.
3. מניחים פרוסת גבינה צהובה על חצייה השמאלי של כל טורטייה, ממליחים ומפלפלים.
4. מקפלים את הטורטייה לחצי עיגול.
5. מחממים מחבת גדולה.
6. כשהמחבת חמה קולים בה את הטורטיות כשתיים־שלוש דקות מכל צד, עד שהן זהובות והגבינה בפנים מותכת.
7. מומלץ להגיש אותן לצד יוגורט, גוואקמולי, וסלסה.

הערות ושדרוגים:

- אפשר לשדרג את המילוי עם תוספות שאוהבים – עגבניות שרי, שעועית, חסה פריכה ועוד.

"שניצל" גבינות וירקות

(מתכון: תמרה אהרוני)

המרכיבים:

1 קופסת שימורי תירס מסוננת מנוזלים
1 ביצה
3 כפות שמן זית
1/2 כוס פולנטה (קמח תירס)
1/2 כוס קמח כוסמין מלא
50 גרם פיראוס בולגרית 5%
100 גרם פתיתי גבינת עמק
1 שן שום קטנה כתושה
מלח
פלפל שחור
1/2 כוס כרובית מאודה
1/2 כוס זוקיני, חתוך לקוביות קטניות
לציפוי:
3/4 כוס פירורי לחם
4 כפות שומשום
חצי כוס פתיתי גבע/פרמזן קולקשן
מעט שמן זית
למטבל:
1 גביע (200 גרם) יוגורט תנובה 1.5%
1/2 כפית שמן זית
מלח
פלפל שחור
אופן ההכנה:

1. טוחנים מחצית מכמות התירס למחית חלקה ומעבירים לקערה.
2. מוסיפים את יתר המרכיבים ומערבבים היטב לתערובת אחידה.
3. מכסים את הקערה ומעבירים למקרר להתייצבות.
4. מחממים תנור לחום של 180 מעלות, מרפדים תבנית בנייר אפייה ומורחים עליה מעט שמן זית.
5. בצלחת עמוקה מערבבים את פירורי הלחם והשומשום.
6. בידיים רטובות יוצרים מהתערובת שניצלים שמנמנים ופחוסים.
7. מצפים את השניצלים בפירורי לחם ומעבירים לתבנית.
8. מזלפים על השניצלים מעט שמן זית (זה חשוב כדי שפירורי הלחם לא יישרפו באפייה).
9. אופים כ־25־30 דקות עד שהשניצלים זהובים.

10 הכנת המטבל: בקערה מערבבים את מרכיבי המטבל, טועמים ומתקנים תיבול במידת הצורך.

ריבועי יוגורט קפואים עם פירות יער

(מתכון מתוך אתר השף הלבן
מתכון וצילום: אריאל בן חמו)

מרכיבים ל־16 מרובעים
שני גביעי יוגורט תנובה 3%
2 כפות מייפל טבעי
1/2 כוס תערובת פירות יער קפואים
שדרוגים:
ממרח שוקולד/ שוקולד צ׳יפס
אגוזי מלך/ פיסטוקים/ פקאנים
אופן ההכנה:

1. מערבבים את היוגורט והמייפל לתערובת אחידה, מעבירים לתבנית מרובעת 20X20 ומשטחים בעדינות.
2. מפזרים את תערובת פירות היער ואת השדרוגים אם רוצים.
3. מקפיאים כארבע עד שש שעות להקפאה מלאה.
4. מוציאים, חותכים לריבועים ושומרים במקפיא עד להגשה.

הכנסתם מוצרי חלב לבית,
הכנסתם חלבון לבית.
McCANN

במתחם בית בריא תמצאו סרטונים , כתבות וכלים מגוונים
ליצירת שגרה בריאה בבית, לך למשפחה ולילדים.

בית בריא | ידיעות אחרונות העיתון של המדינה | ynet ידיעות אחרונות | תנובה