

رازهای یک زندگی طولانی و سالم

«همه ما روزی پیر خواهیم شد اما می‌توانیم در این که کیفیت زندگی این دوران چگونه خواهد بود، نقش داشته باشیم.»



همه ما روزی پیر خواهیم شد اما می‌توانیم در این که کیفیت زندگی این دوران چگونه خواهد بود، نقش داشته باشیم.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از ایسنا، انسان تا به امروز برای مقابله با روند پیری و کسب اکسیر جوانی تلاش‌های بسیاری را انجام داده است اما این تلاش‌ها تقریباً بی‌فایده حاصل بوده‌اند. همه ما روزی پیر خواهیم شد اما می‌توانیم در این که کیفیت زندگی این دوران چگونه خواهد بود، نقش داشته باشیم.

سبک زندگی می‌تواند تاثیر چشمگیری بر کیفیت زندگی ما در دوران پیری داشته باشد. این که چه غذاهایی مصرف می‌کنیم و به چه میزان ورزش می‌کنیم می‌تواند بر توانایی‌های جسمانی و روانی ما تاثیرگذار باشند. اگر دوست دارید از عمری طولانی‌تر و زندگی سالم‌تر برخوردار باشید، می‌توانید نکته‌های زیر را مد نظر قرار دهید.

هرگز سیگار نکشید

همه ما از مضرات سیگار آگاه هستیم و اگر سیگار می‌کشید، ترک آن در هر زمانی از ادامه این کار بهتر است. سیگار کشیدن می‌تواند چندین سال از طول عمر انسان بکاهد. در حقیقت اگر هیچ وقت سیگار نکشیده باشید، احتمال این که جشن تولد ۸۰ سالگی خود را جشن بگیرید، دو برابر بیشتر از افرادی است که در حال حاضر سیگار می‌کشند. همچنین سیگار کشیدن با خطر افزایش یافته ابتلا به بیماری آلزایمر پیوند خورده است.

مصرف مرغ و ماهی

به جای مصرف گوشت قرمز بهتر است مصرف گوشت سفید را افزایش دهید. مصرف زیاد گوشت قرمز نه تنها با ابتلا به سرطان پیوند خورده است، بلکه چربی اشباع موجود در آن ممکن است به مغز شما آسیب وارد کند. بهتر است مصرف گوشت قرمز را به دو بار در هفته محدود کنید و باقی روزهای هفته را بیشتر از گوشت سفید و سبزیجات استفاده کنید.

کار با وزنه

برای سوزاندن کالری‌های اضافی به جای این که تمام وقت خود را صرف کار با دستگاه‌های کاردیو کنید، بهتر است کار با وزنه را نیز در برنامه ورزشی خود جای دهید. کار با وزنه از توده عضلانی و استخوانی در برابر ضعف محافظت می‌کند و از این رو در دوران پیری احتمالاً کمتر با مشکل زمین خوردن مواجه خواهید شد. همچنین کار با وزنه ذهن انسان را تقویت می‌کند. نتایج یک مطالعه با حضور زنانی که مشکلات حافظه داشتند، نشان داد پس از انجام دو جلسه ورزش در هفته به مدت شش ماه شرایط توجه و حافظه آنها در مقایسه با افرادی که تمرینات تعادلی انجام داده بودند، بهبود یافته است.

وقت‌گذرانی با دوستان

شاید ورزش به تنهایی کافی نباشد زیرا شما باید در کل فعال باقی بمانید. وقت‌گذرانی با دوستان یکی از بهترین روش‌ها برای انجام این کار است. یک پیاده‌روی عصرگاهی به همراه دوستان می‌تواند فوایدی بیشتر از انجام حرکات کششی پا به تنهایی داشته باشد. حضور در اجتماع یک محرک شناختی است. گپ زدن با دوستان، به چالش کشیدن یکدیگر و حمایت کردن از یکدیگر به مغز در ایجاد شبکه‌های عصبی جدید که این اندام را جوان نگه می‌دارند، کمک می‌کند.

زیر نظر داشتن رژیم غذایی

اگر از وزنی سالم برخوردار باشید، از فواید قابل توجه آن نیز بهره‌مند خواهید شد. چاقی یکی از دلایل اصلی و مهم برای بسیاری از بیماری‌ها و مرتبط با افزایش سن محسوب می‌شود؛ از آن جمله می‌توان به دیابت، سرطان، بیماری قلبی و سکنه مغزی اشاره کرد. همچنین چاقی با زوال عقل و بیماری آلزایمر پیوند خورده است زیرا توده چربی بیشتر با سطوح بالاتر پروتئین‌ها و آمیلوئیدی در خون مرتبط است که با زوال شناختی ارتباط دارد.

انجام بازی‌ها و ذهنی

فراگیری چیزی جدید نه تنها می‌تواند زندگی را هیجان‌انگیزتر نماید، بلکه ذهن شما را به رغم افزایش سن همچنان سر حال نگه می‌دارد. طی یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ از یک گروه از افراد سالخورده خواسته شد تا خیاطی انجام دهند، گروهی دیگر عکاسی دیجیتال را فرامی‌گرفتند و گروه سوم هر دو فعالیت را برای ۱۶ ساعت در یک هفته طی یک بازه زمانی سه ماهه انجام دادند. افرادی که مجبور به فراگیری عکاسی دیجیتال بودند، در نهایت تقویت هر چه بیشتر حافظه در مقایسه با افرادی را نشان دادند که مهارت قدیمی خیاطی خود را بار دیگر به کار گرفته بودند. آیا کاری هست که همواره دوست داشته‌اید انجام دهید اما فکر می‌کردید به اندازه کافی در آن خوب نخواهید بود؟ این دقیقاً همان چیزی است که می‌تواند مغز شما را برای سال‌ها پیش رو جوان نگه دارد.

مصرف هر چه بیشتر توت‌ها

توت‌ها یکی از اجزای اصلی رژیم غذایی مایند (MIND) محسوب می‌شوند که ترکیبی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای و رژیم غذایی دش (DASH) است و پژوهش‌ها نشان داده‌اند می‌تواند مغز انسان را ۵/۷ سال جوان‌تر نماید. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف توت‌فرنگی و بلوبری با سلامت بهتر مغز پیوند خورده است. این میوه‌ها سرشار از آنتوسیانین‌ها هستند که این ترکیبات گیاهی آنتی‌اکسیدانی از مسیرهای عصبی درگیر در حافظه و شناخت محافظت می‌کنند. مصرف حداقل دو وعده از توت‌ها در هفته را مد نظر قرار دهید.

رهایی از استرس

اجتناب کامل از استرس در زندگی امکان‌پذیر نیست اما شما این فرصت را دارید تا شرایط را تغییر دهید یا امواج منفی را به حداقل برسانید. استرس بلندمدت که به نام استرس مزمن شناخته می‌شود، همچون سمی برای مغز عمل می‌کند و به معنای واقعی کلمه بخش‌های حیاتی مغز را از بین می‌برد.

نگاه به آینده

تصمیماتی که هر روز اتخاذ می‌کنید، می‌توانند اثر قابل توجهی روی طول عمر شما داشته باشند. امید به آینده و خوش‌بینی از جمله عواملی هستند که می‌توانند به یک زندگی هر چه طولانی‌تر و سالم‌تر کمک کنند. آگاهی از این مساله که تصمیم‌گیری‌های روزانه شما می‌توانند مهم باشند می‌تواند به شکل‌گیری عاداتی منتج شود که طول عمر را افزایش می‌دهند.