

راهکارهای ساده برای طولانی عمر کردن!

به گفته متخصصان کالج پزشکی آلبرت اینشتین در نیویورک، تنها 25 درصد از عوامل تعیین کننده طول عمر، مرتبط با ژنتیک است و مابقی به انتخاب شیوه زندگی بازمی گردد.



به گفته متخصصان کالج پزشکی آلبرت اینشتین در نیویورک، تنها 25 درصد از عوامل تعیین کننده طول عمر، مرتبط با ژنتیک است و مابقی به انتخاب شیوه زندگی بازمی گردد.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ این در حالی است که متوسط سن امید به زندگی در مردان آمریکایی 77.8 و در زنان 5 سال بیشتر از مردان است. احتمالا به این دلیل که شرایط بالقوه کشنده مانند بیماری های قلبی، و سرطان ها در مردان شایع تر است. علاوه بر این وجود هورمون استروژن در زنان، تا سن یائسگی از آنها در برابر بیماری های قلبی محافظت می کند. ضمنا زنان دو برابر بیشتر از مردان به پزشک برای انجام معاینات منظم و غربالگری ها مراجعه می کنند.

خبر خوب این است که امکان افزایش طول عمر در مردان وجود دارد و آنها با پیروی از 6 استراتژی موثر:

حفظ وزن سالم: اضافه وزن می تواند حداقل 3 سال از طول عمر کاهش دهد. ابتلا به چاقی نیز 7 سال از طول عمر می کاهد. مطالعات سال 2008 نیز نشان داده مردانی که از چاقی شکمی رنج می برند، سه برابر بیشتر از دیگران در دهه هفتم زندگی به آلزایمر و زوال عقل مبتلا خواهند شد. یک راه برای اینکه عمر طولانی و سالمی داشته باشید این است که شاخص توده بدنی یا همان BMIتان را به زیر 25 برسانید و حتما می دانید که BMI یا همان شاخص توده بدنی از تقسیم وزن (برحسب کیلوگرم) بر مجذور قد (برحسب متر) به دست می آید.

حفظ رژیم غذایی سالم: بسیار واضح و روشن است که انتخاب غذاهای شور با خطر ابتلا به فشار خون بالا و بیماری های قلبی همراه است. اگر می خواهید از مرز 80 سالگی بگذرید، چاره ای جز پیروی از یک رژیم غذایی مناسب ندارید. بهتر است برای رهایی از ابتلا به چربی و کلسترول خون و در نتیجه بیماری های قلبی، فکر خوردن فست قودها، غذاهای چرب و سرخ کرده و انواع اسنک های شور و پرچرب را از سرتان بیرون کنید. می توانید با خوردن روزانه 5 تا 9 واحد میوه و سبزی های خام و بخارپز، خطر ابتلا به انواع سرطان و مرگ ناشی از آن را در خودتان کاهش دهید. مصرف منظم و حداقل روزی 3 واحد شیر و لبنیات کم چرب و سبزی های سبز تیره مانند کلم بروکلی و اسفناج می تواند استخوان ها را محکم و از ابتلا به پوکی استخوان پیشگیری کند. ماهی های چرب حاوی امگا3 و گردو و مغزهای خام دیگر مانع زوال عقل و ابتلا به آلزایمر در اثر افزایش سن می شود. استفاده از روغن های مفید مانند روغن زیتون و کانولا، هم از سلامت قلبتان محافظت می کند و هم باعث می شود لطافت پوستتان از بین نرود.

ورزش منظم: تمرینات هوازی باعث افزایش طول عمر می شوند و آنها با بهبود عملکرد قلب و ریه ها. اما تمرینات مقاومتی نیز خالی از لطف نیستند و از کاهش توده عضلانی، پیشگیری می کنند؛ کاهش توده عضلانی خود عاملی برای ابتلا به پیری زودرس است.

اجتناب از سیگار: سیگار نکشید، ورزش کنید، درست غذا بخورید و دور مصرف مشروبات الکلی و مخدرها را خط بکشید تا عمر بیشتری داشته باشید. براساس نتایج تحقیقاتی که محققان آمریکایی روی بیش از 17 هزار زن و مرد انجام داده اند، شانس افزایش طول عمر در افرادی که این 4 عادت خوب را دارند، بیشتر از دیگران است. آنها می گویند اگر از 17 سالگی به بعد، سیگار نکشید و خورد و خوراک مناسبی داشته باشید، امکان فوت تا پیش از سن پیری 63 درصد کاهش می یابد. همچنین احتمال ابتلا به انواع سرطان ها و ناراحتی های قلبی که از مهم ترین عوامل مرگ و میرها هستند، با داشتن یک زندگی سالم تا 57 درصد کاهش می یابد. پیروی از الگوی مناسب در زندگی می تواند خطر مرگ های پیش از دوران پیری را 63 درصد در زنان و 62 درصد در مردان کاهش دهد.

ازدواج: ازدواج می تواند باعث افزایش طول عمر مردان شود. محققان دانشگاه هاروارد می گویند احتمال رسیدن به سن 70 سالگی و بیشتر در بین مردان متاهلی که حداقل 20 سال از زندگی مشترکشان می گذرد، بسیار بیشتر از مردان مجرد و حتی آنهایی است که از همسرشان جدا شده اند. ازدواج، نوعی آرامش روانی برای افراد به دنبال دارد و انزوا و افسردگی را از آنها دور می کند. به همین دلیل، مردان متاهل در مقایسه با مجردها کمتر به ناراحتی های عصبی و

بیماری های قلبی مبتلا می شوند و در نتیجه امکان افزایش طول عمرشان هم بالا می رود.

چک آپ های منظم: مراجعه مردان حداقل یک بار در سال برای غربالگری بیماری های مزمن و یا کشنده ضروری است. با پزشک تان در مورد غربالگری سرطان روده بزرگ و سرطان پروستات با شروع سن 50 سالگی گفتگو کنید بخصوص اگر سابقه خانوادگی ابتلا به این سرطان ها در خانواده شما وجود دارد./آوای سلامت