



اگر می خواهید بیشتر عمر کنید به یکی از این ۱۴ نقطه جهان بروید

هر چه یک کشور به لحاظ اقتصادی پیشرفته باشد، به تبع آن بیشتر هم به وضعیت سلامت افراد جامعه اهمیت می دهد و به این ترتیب طبیعی است که طول عمر افراد در این کشورها بالاتر می رود هر چند در این مورد کیفیت سلامت برنامه های غذایی افراد را هم نباید نادیده گرفت.

هر چه یک کشور به لحاظ اقتصادی پیشرفته باشد، به تبع آن بیشتر هم به وضعیت سلامت افراد جامعه اهمیت می دهد و به این ترتیب طبیعی است که طول عمر افراد در این کشورها بالاتر می رود هر چند در این مورد کیفیت سلامت برنامه های غذایی افراد را هم نباید نادیده گرفت.

به گزارش خبرآنلاین و به نقل از بیزینس اینسایدر ، شما در لیست پیش رو با کشورهای آشنای می شوید که متوسط طول عمر افراد بالای ۸۰ سال است. در همین کشورهاست که به زبان ساده تر افراد بیشتر عمر می کنند که خبر در همه این موارد برنامه غذایی ، شرایط اقتصادی و توجه به سلامت کلی از مهمترین فاکتورها هستند. با این کشورها بیشتر آشنا شوید.

کره جنوبی -طول عمر (امید به زندگی): ۸۱/۴ سال این اتفاق در طول چند سال گذشته واقع شد. زمانی که این کشور به لحاظ اقتصادی پیشرفت های چشمگیری را بر اساس فعالیت طبقه متوسط و البته پرکار جامعه تجربه کرد. جامعه ای فعال و به تبع آن وضعیت اقتصادی بهتر و خوب ، بالا رفتن امید به زندگی بین مردم.

لوزامبورگ طول عمر (امید به زندگی) : ۸۱/۴ سال این کشور با جمعیتی بسیار کمتر نسبت به سایر کشورهای اروپایی و البته سرانه درآمدی بالا برای هر نفر از جمله مناطقی است که برنامه سلامت جامع و کاملی دست پیدا کرده و خیلی راحت یکی از بهترین خدمات مراقبت های بهداشتی را ارائه می دهد.

نروژ طول عمر (امید به زندگی) : ۸۱/۵ سال سن امید به زندگی در کشور نروژ طی چند دهه گذشته به طور پیوسته رشد محسوسی داشته است. نروژی ها البته این موضوع را یکی مدیون کاهش در مرگ و میر نوزادان هستند و دیگر درصد بالای توجه افراد میانسال فعال که کار و فعالیت را به خانه نشینی ترجیح می دهند.

بریتانیا طول عمر (امید به زندگی) ۸۱/۵ سال اگرچه بریتانیا یکی از بالاترین آمار را در بیماری چاقی مفرط بین کشورهای اروپای غربی دارد اما مراقبت های بهداشتی با کیفیت بخش خصوصی ، به بالا رفتن طول عمر در این کشور کمک شایانی کرده است.

سوئد طول عمر (امید به زندگی) ۸۱/۷ سال طول عمر افراد در کشور سوئد به طور کلی دو سال بالاتر از سایر کشورهای عضو در سازمان همکاری های اقتصادی و توسعه است. همین سازمان اعلام کرده است کیفیت آب بالای این کشور یکی از دلایل طول عمر مردمان آن است.

استرالیا طول عمر (امید به زندگی) ۸۲/۱ سال سازمان سلامت جهانی اخیرا اعلام کرده ، ارتقای سبک زندگی سالم تر و پیشرفت مراقبت ها و خدمات مربوط به سلامت ، طول عمر در کشور استرالیا را طی سال های اخیر بالاتر برده است.

سنگاپور طول عمر (امید به زندگی) ۸۲/۱ سال طول عمر و امید به زندگی در این کشور طی سی سال گذشته افزایش پیدا کرده است. سنگاپوری این اتفاق را مدیون پیشرفت در مراقبت های بهداشتی پیشگیرانه و درمانی هستند.

اسپانیا طول عمر (امید به زندگی) ۸۲/۴ سال اسپانیایی ها به برنامه های غذایی مدیترانه ای خود مشهور هستند ، چیزی که دکترها معتقدند قطعی ترین نتیجه این سبک زندگی می تواند طول عمر بیشتر باشد. رژیم های غذایی مدیترانه ای مملو از سبزیجات تازه و ماهی هستند که البته با چربی های سالم مثل روغن زیتون و آجیل خام همراه هستند.

فرانسه طول عمر (امید به زندگی) ۸۲/۶ سال فرانسه کمترین آمار بیماری چاقی مفرط را در بین کشورهای عضو در سازمان

همکاری های اقتصادی و توسعه دارد. طبیعی است که نتیجه اش می تواند طول عمر بیشتر در بین مردمان این کشور باشد.

سوئیس طول عمر (امید به زندگی) ۸۲/۷ سال وضعیت اقتصادی مطلوب این کشور که سوئیس را در بین کشورهای ثروتمند قرار داده است مراقبت های بهداشتی و برنامه های غذایی سالم را برای همه اقشار این جامعه در دسترس قرار داده است. مسن ترین زن در سوئیس متولد شد و در همین کشور از دنیا رفت. رز راین ، در سال ۱۸۹۷ به دنیا آمد و در ۲۰۱۰ از دنیا رفت. او ۱۱۳ سال عمر کرد.

ایسلند طول عمر (امید به زندگی) ۸۲/۹ ایسلندی ها طبق نظر متخصصان تغذیه از بهترین رژیم غذایی در دنیا بهره مند هستند. همین برنامه غذایی سالم است که در این کشور خطر دیابت و بیماری های قلبی را به شدت کاهش داده است.

ایتالیا طول عمر (امید به زندگی) ۸۲/۹ ژورنال پزشکی لانست می گوید ایتالیایی ها بیشترین طول عمر را در بین همه کشورهای اروپایی دارند چرا که شکاف طبقاتی بین مردم این کشور در کمترین حالت ممکن است. این موضوع بدین معناست که تمام مردم این کشور به خدمات بهداشتی مناسب و مواد غذایی سالم دسترسی یکسانی دارند.

ژاپن طول عمر (امید به زندگی) ۸۳/۱ سال سه سال پیش ژاپن در رتبه دوم کشورهای قرار گرفت که خودکشی در آن بخصوص بین جمعیت زنان این کشور بیداد می کند. با این حال طول عمر به طور طبیعی در این کشور بالاست چه اینکه ژاپنی ها از رژیم غذایی سالمی پیروی می کنند.

هنگ کونگ طول عمر (امید به زندگی) ۸۳/۵ سال مجلات مختلف پزشکی و سلامت مقاله های متعددی درباره هنگ کونگ و طول عمر مردمان این سرزمین منتشر کرده اند که می گویند ورزش رزمی به شکل قابل توجهی به مردم این کشور کمک می کند تا حتی در سنین بالا فعال و سالم باقی بمانند. غذاهای بخار پز و نوشیدن چای بسیار از جمله عواملی هستند که هنگ کونگی ها را به سمت یک برنامه غذایی صحیح سوق داده اند.