

با این ترفندها طول عمرتان را افزایش دهید

داشتن زندگی سالم و طولانی وابسته به یکسری نکات بسیار ساده و راحت است. به عبارتی ساده تر، اگر تنها شیوه زندگی سالمی را برای طول عمر خود انتخاب کنید بی شک عمر طولانی و بدون بیماری را تجربه خواهید کرد.



داشتن زندگی سالم و طولانی وابسته به یکسری نکات بسیار ساده و راحت است. به عبارتی ساده تر، اگر تنها شیوه زندگی سالمی را برای طول عمر خود انتخاب کنید بی شک عمر طولانی و بدون بیماری را تجربه خواهید کرد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از Mirror، کنار گذاشتن برخی از عادات نادرست، عدم مصرف مواد غذایی ناسالم و ... همگی دست به دست هم می دهند تا شما طولانی تر و سالم تر در این دنیا زندگی کنید.

زرد چوبه، کاهش دهنده التهابات

یکی از قوی ترین آنتی اکسیدان های موجود با اثرات ضدالتهابی قدرتمند به حساب می آید. خواص این ادویه ثابت شده است و نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های مزمن، قلبی، مغزی و ... دارد. اضافه کردن یک قاشق چای خوری زردچوبه به آب گرم و عسل شما را در برابر تمام بیماری ها بیمه می کند.

سبزیجات بنفش، ضد پیری

جوانه کلم، بروکلی بنفش، هویج بنفش، سیب زمینی و مارچوبه از سطوح بالایی از آنتی اکسیدان برخوردار است لذا باعث کاهش فشارخون و سلامت قلب می شود. با خوردن بیشتر این دسته از سبزیجات سلامت پوستتان را نیز تضمین می کند. رنگدانه بنفش طبیعی در این دسته سبزی ها شامل راسنول و سوراترول است که از پیری زودرس سلول های پوست جلوگیری می کند.

آبلیموی طبیعی، کاهش دهنده وزن

مصرف آبلیمو در وعده صبحانه برای کاهش وزن یکی از بهترین گزینه هاست. آبلیمو پکتین و فیبر دارد. وجود در پوست لیمو دارای فیبر است و به هضم و بهبود عملکرد سیستم گوارش بسیار کمک می کند. توصیه می شود صبحانه را به جای شروع با قهوه، با یک لیوان شربت آبلیمو آغاز کنید تا تاثیرات شگفت انگیز آن را به وضوح ببینید. کاهش وزن و کاهش فشار خون دو خاصیت از صدها خاصیت آبلیموی طبیعی است.

خوراکی های تخمیری، نگهبان روده ها

غذاهای تخمیر شده، یا غذاهای زنده، نتیجه قرار گرفتن غذاها تحت پروسه تخمیر لاکتوز هستند. در این فرآیند باکتری ها از قند و نشاسته غذا تغذیه می کنند و در نتیجه اسید لاکتیک تولید می شود. در طول این پروسه، آنزیم های سودمند، ویتامین B، اسید چرب های امگا 3 و انواع بسیاری پروبیوتیک برای حفاظت از غذا و مواد مغذی آن تولید می شوند. سیستم گوارش بدن به غذاهای تخمیر شده خیلی خوب پاسخ می دهد چون کیفیت آنها فوق العاده است. کفیر، کلم ترش، ترشی و شور از بهترین مواد غذایی تخمیری هستند که برای سلامت روده ها بسیار مفید واقع شده اند. بنابراین، با خوردن این مواد تخمیری یک توازن مناسب در معده و روده ایجاد میشود. مطالعات نشان داده است افراد با سیستم ایمنی ضعیف بیشتر از این دسته خوراکی ها استفاده کنند.

بهترین رژیم غذایی، رژیم مدیترانه ای

رژیم مدیترانه ای دارای میوه، سبزیجات، نان ها و دیگر مواد تهیه شده از غلات، سیب زمینی، حبوبات و دیگر دانه ها است. روغن زیتون از منابع اصلی تامین کننده چربی این رژیم است. در این نوع از رژیم ماهی و مرغ به میزان کم یا در حد متوسط، صفر تا 4 عدد تخم مرغ در هفته و گوشت قرمز به میزان کم مصرف می شود. رژیم مدیترانه ای دارای

چربی اشباع کمی است. این رژیم غذایی بی شک عمری طولانی و سالم را برایتان رقم میزند.

خواب کافی، قلبی سالم

خواب کمتر از 5 ساعت در شب شما را در معرض خطر افزایش فشار خون، سکته مغزی و حملات قلبی قرار میدهد. 7 الی 8 ساعت خواب مناسب شبانه قلبتان را در برابر تمامی بیماری ها محافظت میکند. بهبود سلامت جسمانی، کاهش درد، کاهش افسردگی و اضطراب، وزن متناسب و حافظه قوی؛ تر از دیگر فواید خواب کافی و به موقع است.

بیتا نوری