

## برای داشتن عمر طولانی خرید کنید

دانشمندان معتقدند رفتن به خرید و سفرهای کوتاهی که برای انجام این کار صورت می‌گیرد می‌تواند عمر شما را طولانی‌تر کند.



سلامت نیوز: دانشمندان معتقدند رفتن به خرید و سفرهای کوتاهی که برای انجام این کار صورت می‌گیرد می‌تواند عمر شما را طولانی‌تر کند.

نتایج یک تحقیق 10 ساله روی 2000 نفر نشان می‌دهد افرادی که هر روز برای خرید به بیرون از منزل می‌روند با احتمال 25 درصد کمتر نسبت به دیگران جان خود را از دست می‌دهند.

به نظر دانشمندان خرید یکی از فعالیت‌های بدنی لذت‌بخش است که به حفظ ارتباطات اجتماعی افراد کمک می‌کند و تاثیرات مثبتی روی روح و جسم دارد.

در این مطالعات زندگی هزار و 850 نفر که بالای 65 سال سن داشتند مورد توجه دانشمندان قرار گرفت. تمام این افراد بدون پشتیبان زندگی می‌کردند و در یک تحقیق ملی در کشور انگلستان شرکت کرده بودند. از بین این افراد، 17 درصد هر روز به خرید می‌رفتند، 22 درصد بین 2 تا 4 بار در هفته خرید می‌کردند و 13 درصد نیز کمتر از یک بار در هفته را به خرید کردن اختصاص داده بودند. 48 درصد باقی‌مانده هم کمتر از این میزان به خرید می‌رفتند.

با انجام این بررسی مشخص شد افرادی که هر روز خرید می‌کردند با احتمال 27 درصد کمتر از دیگران در بین سال‌های 1999 تا 2008 به دلایل مختلف جان خود را از دست دادند.

با این که همیشه مردان از خرید رفتن و صرف پول شاکی هستند، اما به نظر می‌رسد فواید خرید رفتن برای آن‌ها بیشتر از زنان باشد. زنانی که هر روز به خرید می‌روند با احتمال 23 درصد کمتر از دیگران در طول یک دوره ده ساله فوت می‌کردند، اما این میزان در بین مردان بیشتر بود، به طوری که آن‌ها 28 درصد بیشتر از دیگران از مرگ در امان می‌ماندند.

در این مطالعه، دانشمندان بسیاری از فاکتورهای موثر روی سلامت انسان‌ها مانند سن، جنسیت، سیگار کشیدن، مصرف مشروبات الکلی، فعالیت بدنی و مانند آن‌ها را در نظر گرفتند.

در بخشی از این تحقیقات که در نشریه سلامت جامعه و بیماری‌های همه‌گیر نتایج آن به چاپ رسیده آمده است: خرید رفتن به طور مداوم، می‌تواند تاثیر مستقیمی روی بقای انسان داشته باشد. خرید روی ابعاد مختلفی از زندگی انسان مانند سلامت، وضعیت روحی و جسمی تاثیر گذار است. افرادی می‌توانند مرتب به خرید بروند که از وضعیت اقتصادی خوبی برخوردار هستند. روشن است که با در کنار هم گذاشتن همه این فاکتورها می‌توان به تاثیر موضوع ساده‌ای مانند خرید روی زندگی انسان‌ها پی برد.

افراد سالمند معمولاً تحرک بسیار پائینی دارند. به دلیل بالا رفتن سن بسیاری از آن‌ها علاقه زیادی به ورزش کردن یا انجام کارهایی مانند آن ندارند، اما دانشمندان معتقدند انجام کارهای ساده و روزمره مانند خرید کردن می‌تواند به داشتن فعالیت بدنی کافی در آن‌ها کمک کند.

مارین هینتون محقق ارشد شرکت مشاوره وردیکت در این باره گفت: با خرید کردن شما دائماً با اعضای جامعه ارتباط برقرار می‌کنید که همین موضوع به ظاهر ساده کیفیت زندگی را به طور قابل توجهی بالاتر می‌برد.

در عین حال تنهایی و نداشتن ارتباطات اجتماعی اثرات بسیار بدی روی زندگی انسان‌ها می‌گذارد. یافته‌های اخیر علمی نشان می‌دهد، افرادی که زندگی اجتماعی گسترده‌ای نداشته و ارتباط چندانی با دوستان و آشنایان خود برقرار نمی‌کنند، 50 درصد بیشتر با احتمال مرگ روبرو می‌شوند. دانشمندان ادعا کردند افراد اجتماعی که مرتب با دوستان و اعضای خانواده خود ارتباط دارند به طور

متوسط 3.7 سال بیش‌تر از افراد تنها عمر می‌کنند.

برآوردها نشان می‌دهد نرخ مرگ و میر افراد تنها در دنیا تقریباً برابر با نرخ مرگ و میر بر اثر مشروبات الکلی است. از طرفی، همان‌قدر که ترک سیگار می‌تواند به طول عمر انسان کمک کند، داشتن یک دوست خوب نیز می‌تواند در بهبود سلامت جسم و روح موثر باشد.  
منبع: خبرآنلاین