

رازهای طول عمر از زبان خوراکی‌ها



همه ما انسان‌ها مایلم عمری طولانی همراه با سلامتی را تجربه کنیم. یکی از راه‌های رسیدن به این هدف، کنترل آن چیزی است که مصرف می‌کنیم و دقت در رژیم‌های غذایی است که هر روز ما را می‌سازند.

همه ما انسان‌ها مایلم عمری طولانی همراه با سلامتی را تجربه کنیم. یکی از راه‌های رسیدن به این هدف، کنترل آن چیزی است که مصرف می‌کنیم و دقت در رژیم‌های غذایی است که هر روز ما را می‌سازند.

نود و پنج درصد غذاهایمان را از گیاهان تأمین کنید

محصولات گیاهی، غلات کامل و حبوبات مواد غذایی هستند که با آن‌ها می‌توان بی‌نیازی از محصولات حیوانی را برطرف کرد. مردم کشورهای مختلف چه به صورت تازه در فصل تولید محصولات گیاهی و چه به صورت فریز کردن، ترشی انداختن یا خشک کردن سبزیجات و مواد غذایی گیاهی آن‌ها را نگهداری و مصرف می‌کنند.

بهترین نوع این محصولات کشاورزی که در طول عمر مفید هستند، سبزیجات دارای برگ‌ها می‌باشند. نتیجه پژوهش‌ها نشان داد که افراد مصرف کننده یک فنجان سبزیجات پخته به صورت روزانه به احتمال پنجاه درصد میزان مرگ و میر کمتری در چهار سال پیش رو دارند نسبت به افرادی که این چنین رژیمی را رعایت نمی‌کنند.

مصرف گوشت: فقط دو بار در هفته

تقریباً بیشتر افراد ترجیح می‌دهند که در وعده‌های غذایی‌شان گوشت مصرف کنند اما توصیه می‌شود که میزان آن را تا دو بار در هفته یا کمتر از آن برسانید مثلاً چهار بار در ماه متعادل است. بهتر است گوشت مرغ و بره را از مزرعه‌ها تهیه کنید. چون این نوع حیوانات که آزادانه در مزرعه تغذیه شده و رشد کرده‌اند، گوشتی با میزان امگای سه بیشتری تولید می‌کنند.

تا حدود نود گرم ماهی در روز مصرف کنید

نتیجه پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افرادی که رژیم غذایی مبتنی بر سبزیجات دارند و میزان اندکی مثلاً حدود نود گرم ماهی را در هر روز در رژیم غذایی‌شان می‌گنجانند، طول عمر بیشتری خواهند داشت.

در مصرف لبنیات دقت کنید

سیستم گوارش بدن انسان به گونه‌ای است که کاملاً با شیر گاو به صورت بهینه عمل نخواهد کرد مخصوصاً اینکه حاوی چربی و قند هم هست. اما مردمانی که در مناطق با طول عمر زیاد زندگی می‌کنند، کلسیم مورد نیاز بدنشان را از طریق گیاهان تأمین می‌کنند. مثلاً میزان یک فنجان کلم پخته به مراتب میزان بیشتری کلسیم به بدنشان می‌رساند تا یک فنجان شیر. نکته جالب توجه اینکه مصرف شیر بز و شیر گوسفند در مناطق سنتی از یونان معمول است.

از خوردن فقط تا سه عدد تخم مرغ در هفته لذت ببرید

عادات مردم در مناطقی که مردمان عمر طولانی‌تری دارند متنوع است برخی از آن‌ها تخم مرغ را همراه با قارچ سرخ می‌کنند یا در اوکیناوا ژاپن آن را در سوپ می‌جوشانند. توصیه می‌کنیم برای صبحانه تخم مرغ را امتحان کنید.

نصف فنجان حبوبات پخته در هر روز بخورید

در ناکویای ژاپن که مردم به داشتن عمر طولانی معروف هستند، با در اوکیناوا، مصرف حبوبات و نیز در منطقه مدیترانه در بخشی از یونان، از دانه‌ها و حبوباتی با رنگ روشن استفاده می‌کنند. به طور متوسط حبوبات بیست و یک درصد پروتئین، هفتاد و هفت درصد کربوهیدرات و فیبر محسوب می‌شوند و بیش از هر نوع ماده غذایی در زمین مواد مغذی معدنی دارند. به طور متوسط مناطق با مردمانی دارای عمر طولانی حداقل یک‌دوم فنجان حبوبات در هر روز می‌خورند که بیشتر ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند.

به غلات کامل یا آرد کامل گندم حاوی سبوس روی بیاورید

بهترین نوع این محصولات کشاورزی که در طول عمر مفید هستند، سبزیجات دارای برگ‌ها و سبزی هستند. نتیجه پژوهش‌ها نشان داد که افراد مصرف کننده یک فنجان سبزیجات پخته به صورت روزانه به احتمال پنجاه درصد میزان مرگ و میر کمتری در چهار سال پیش رو دارند نسبت به افرادی که این چنین رژیمی را رعایت نمی‌کنند.

در مناطقی که مردم عمر طولانی تجربه می‌کنند، نان غذای اصلی محسوب می‌شود. اما نانی که آن‌ها مصرف می‌کنند به طور کلی با آنچه ما آن را نان می‌خوانیم متفاوت است. نان در مناطق مدیترانه مثلاً در یونان نان‌هایی با غلات کامل (همراه با سبوس) تهیه می‌شوند که شامل گندم، چاودار و جو است. لازم به ذکر است که هر کدام از آن‌ها طیفی از مواد مغذی و فیبر را به بدن می‌رسانند.

سایر مناطق نیز از نان‌هایی استفاده می‌کنند که با نوعی باکتری تولید می‌شود که نشاسته و گلوتن را هضم کرده به علاوه به ویر آمدن خمیر نیز کمک می‌کند. این فرایند نوعی اسید تولید می‌کند که طعمی ترش هم به آن می‌دهد. حاصل، نوعی نان خواهد بود که باعث کاهش میزان گلیسمی وعده‌های غذایی خواهد شد. جالب است بدانید که این نوع نان‌ها از نان‌های بدون گلوتن هم گلوتن کمتری دارند.

مصرف شکر را کاهش دهید

در مناطقی که مردم عمر طولانی دارند میزان مصرف شکر آن‌ها نصف مردمان سایر مناطق است. آن‌ها از عسل در چایشان استفاده می‌کنند و فقط در جشن‌ها شیرینی و دسر می‌خورند. درسی که به ما می‌دهند این است که بیش از چهار قاشق غذاخوری در روز به نوشیدنی‌ها و غذاهای شکر نزنید. کلوچه‌ها و آبنبات‌ها را فقط در چند روز از هفته مصرف کنید. غذاهای شیرین فراوری شده کمتری بخورید. مخصوصاً هنگامی که شکر مصرف شده در آن جزء پنج ماده اولیه تولید آن محسوب می‌شود.

میان وعده‌هایی مانند اسنک یا یک مشت آجیل در هر روز؟

این نکته‌ای است که معمولاً افراد با طول عمر زیاد آن را رعایت می‌کنند. نتیجه مطالعه‌ای سی ساله در دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد که مصرف کنندگان آجیل‌ها بیست درصد میزان مرگ و میر کمتری دارند نسبت به افرادی که آجیل نمی‌خورند. سایر پژوهش‌ها نیز نشان داد که رژیم غذایی حاوی آجیل‌ها و دانه‌ها میزان آل دی ال (کلسترول بد خون) را تا حدود بیست درصد کاهش می‌دهد.

به غذایی روی بیاورید که محتوای آن قابل تشخیص است

افرادی که طول عمر زیادی دارند غذاهای طبیعی می‌خورند مثلاً آن‌ها زرده تخم مرغ یا سفیده آن را جدا نمی‌کنند یا پوره میوه (پوره میوه پس از آگیری) را دور نمی‌ریزند. آن‌ها هرگز مکمل غذایی مصرف نمی‌کنند. آن‌ها هر آنچه می‌خواهند را از محصولات طبیعی که در منطقه زندگی‌شان رشد کرده به دست می‌آورند. چون مثلاً جداسازی سبوس از دانه گندم کار درستی نیست و این دو ماده غذایی باید در کنار هم مصرف شوند تا سلامتی کامل را حاصل کنند.

میزان آب بیشتری بنوشید

دقت کنید که هفت لیوان آب در هر روز بنوشید؛ یعنی آب بنوشید و نوشابه یا ماءالشعیر را جایگزین آن نکنید.