



چگونه صد سال زندگی کنیم؟

از آنچه می‌خوریم تا آنچه انجام می‌دهیم و به بیان دیگر سبک زندگی ما، تاثیر زیادی بر طول عمرمان دارد. اما چه کنیم که ۱۰۰ سال زنده بمانیم؟ اگر شما هم دوست دارید که شمع ۱۰۰ سالگی تان را فوت کنید، نکاتی که در ادامه برایتان آورده ایم را رعایت کنید.

از آنچه می‌خوریم تا آنچه انجام می‌دهیم و به بیان دیگر سبک زندگی ما، تاثیر زیادی بر طول عمرمان دارد. اما چه کنیم که ۱۰۰ سال زنده بمانیم؟ اگر شما هم دوست دارید که شمع ۱۰۰ سالگی تان را فوت کنید، نکاتی که در ادامه برایتان آورده ایم را رعایت کنید.

میوه و سبزیجات بیشتری بخورید

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ حتما شنیده اید که خوردن میوه و سبزیجات واجب است، اما آیا می‌دانستید که نادیده گرفتن آن‌ها منجر به مرگ زودرس می‌شود. در سال ۲۰۱۷، مطالعه‌ای انجام شد که نشان داد حدود ۵.۶ تا ۷.۸ میلیون از مرگ‌های زود هنگام ناشی از مصرف کم میوه و سبزیجات است. در واقع افرادی که به مرگ زود هنگام مبتلا شدند، کمتر از ۵۰۰ گرم (۲ عدد) میوه و ۸۰۰ گرم سبزیجات در روز می‌خوردند؛ بنابراین اگر می‌خواهید که عمر بلندی داشته باشید، حتما مقدار مصرف میوه و سبزیجات خود را افزایش دهید.

به فکر دوران بازنشستگی تان باشید

لازم نیست که از همین حالا برای دوران بازنشستگی خود یک برنامه ریزی دقیق داشته باشید، اما این که آن دوران را نادیده بگیرید هم عاقلانه به نظر نمی‌رسد. در واقع شما باید هدفی در سر داشته باشید تا انگیزه تان را حتی در دوران پیری از دست ندهید. این هدف می‌تواند کاری یا حتی جنبه سرگرمی داشته باشد. به عنوان مثال اگر به موسیقی علاقه دارید، سازی را یاد بگیرید و آن را تا دورانی پیری کنار نگذارید. مطالعات ثابت کرده که اگر فردی در ذهن خود انگیزه‌ای برای زندگی داشته باشد، تا ۸۳٪ از بیماری‌های مرگبار مانند سکته قلبی در امان خواهد بود. پس با ایجاد انگیزه در زندگی تان، بر طول عمرتان بیفزایید.

آجیل بخورید

اگر می‌خواهید عمر بلندی داشته باشید، روزانه یک مشت آجیل مصرف کنید. بر اساس مطالعه‌ای که روی ۱۲۰۰۰۰ بزرگسال انجام شد، افرادی که روزانه آجیل می‌خوردند، ۲۰٪ کمتر از آن‌هایی که هیچ مصرفی از این ماده غذایی نداشتند، دچار مرگ و میر می‌شدند. درست است که آجیل سرشار از چربی است، اما جزو چربی‌های اشباع نشده به حساب می‌آید. علاوه بر آن حاوی پروتئین و فیبر نیز است و میزان کلسترول و فشار خود بدن را نیز تنظیم می‌کند. با این اوصاف، بهتر است که این ماده غذایی را به رژیم غذایی روزانه تان راه دهید. گردو، بادام، پسته، فندق و بادام هندی از بهترین گزینه‌ها هستند.

استرس خود را کنترل کنید

حتما می‌دانید که استرس زیاد، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را در شما بالا می‌برد و بر عمرتان می‌کاهد. اما حقیقت این است که ما هیچ‌گاه از استرس خلاصی نمی‌یابیم، از این رو باید به دنبال راهی برای مقابله با آن باشیم. مدیتیشن یکی از تاثیرگذارترین روش‌هایی است که تاثیرات منفی استرس را از بین می‌برد، اما اگر به دنبال راهی ساده‌تر هستید، می‌توانید با تنفس درست استرس را از خودتان دور کنید. روی یک صندلی بنشینید و به هیچ چیز فکر نکنید. سپس با تمرکز دم و بازدم عمیق بکشید. پس از چند دقیقه می‌بینید که چقدر این حرکت بر کاهش استرس شما موثر بوده است.

کمتر بنشینید

نشستن زیاد مانند سیگار کشیدن است. مطالعات اخیر نشان داده که نشستن زیاد مثل نیکوتین کشنده است؛ بنابراین اگر بخواهید که ۱۰۰ سال زندگی کنید، باید از مقدار نشستن تان بکاهید و به فعالیت تان بیفزایید. مثلا افرادی که در

مواقع بیکاری ساعت ها جلوی تلویزیون می نشینند و هیچ فعالیتی ندارد، حدود ۱۹% بیش از آن هایی که فعالیت دارند، در معرض خطر مرگ هستند.

با دوستان صمیمی تان بیشتر در ارتباط باشید

ارتباط شما با اطرافیان تان تاثیر زیادی بر طول عمرتان دارد. دوست خوب یکی از عواملی ست که می تواند بر عمرتان بیفزاید. هر چه سن تان بیشتر شود، این موضوع نیز اهمیت بیشتری پیدا می کند. تحقیقات ثابت کرده که اگر شما روابط عاطفی خوب با دوستان تان داشته باشید، شادتر و سالم تر خواهید بود. بنابراین سعی کنید که ارتباط تان را بیشتر کنید.

هر روز پیاده روی کنید

شما برای این که بدنی سالم داشته باشید باید در روز به مدت ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید. حتی اگر پیاده روی نمی کنید، باید فعالیت بدنی داشته باشید. در واقع تا زمانی که شما به طور مدام ورزش کنید، خطر ابتلا به مرگ را به حداقل می رسانید. سعی کنید فعالیت هایتان را به گونه ای انجام دهید که تحرک بیشتری داشته باشید. مثلا اگر می خواهید با ماشین به سوپر بروید، مسیرتان را پیاده یا با دوچرخه طی کنید. هر چه فعالیت بدنی تان بیشتر باشد، عمرتان هم بیشتر خواهد بود.

باغبانی کنید

یکی دیگر از کار هایی که شاید باور نکنید، اما بر طول عمرتان می افزاید، باغبانی ست. باغبانی از این جهت که شما را به فعالیت بدنی وا می دارد و از طرف دیگر تماس شما را با گل و گیاه بیشتر می کند، می تواند بر طول عمرتان بیفزاید. برای این منظور باید هر از چند گاهی وقت خود را در باغچه یا رسیدگی به گلدان های خانه تان بگذرانید.

غذا های فراوری شده نخورید

اگر شما می خواهید که ۱۰۰ سال زندگی کنید، باید به تغذیه تان اهمیت دهید. این اهمیت دادن بدین معنی ست که شما میوه های تازه، سبزیجات، ماهی، حبوبات و گوشت را به رژیم غذایی تان اضافه کنید. از طرف دیگر، باید دور غذا های فراوری شده را خط بکشید. غذا های آماده را تا جای ممکن از رژیم غذایی تان حذف کنید، زیرا با مقدار زیادی نمک، شکر، چربی های ناسالم و مواد نگهدارنده تهیه شده اند که می توانند چند سالی از زندگی تان بکاهند.

وزن تان را ثابت نگه دارید

اضافه وزن شما را در معرض بیماری های زیادی، چون دیابت، سرطان، بیماری قلبی و... قرار می دهد. بنابراین، اگر می خواهید که طول عمر بلندتری داشته باشید، بهتر است که شاخص توده بدن خود را بین ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ نگه دارید. ورزش کنید و تغذیه سالمی داشته باشید تا هیچوقت دچار اضافه وزن نشوید.

زمان بیشتری را در طبیعت بگذرانید

برترین ها: افرادی که زندگی سالمی دارند، در محیط های سالم زندگی می کنند یا حداقل به گل و گیاه دسترسی دارند و زمان زیادی را در فضای سبز می گذرانند. تحقیقات نشان داده که در طبیعت بودن، افسردگی را از بین می برد، فعالیت را بیشتر می کند، ما را از آلودگی ها دور نگه می دارد و حتی روی عملکرد مغز هم تاثیر مثبت دارد و باعث می شود که ذهن آرامی داشته باشیم و در حل مسائل نیز بهتر عمل کنیم.