

اگر عمر طولانی می‌خواهید

تحقیقات نشان داده اند که هرگز برای شروع عادات سالم، دیر نیست.



تحقیقات نشان داده اند که هرگز برای شروع عادات سالم، دیر نیست. شما خواه در دهه 20 یا 30 زندگی تان باشید یا در آستانه دهه 60، 70 یا بیشتر، چندین کار وجود دارد که می‌توانید برای افزایش طول عمرتان انجام دهید: سیگار را ترک کنید اگر یک فرد سیگاری هستید، می‌دانید که ترک کردن چقدر می‌تواند سخت باشد. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: تحقیقات نشان داده اند که هرگز برای شروع عادات سالم، دیر نیست. شما خواه در دهه 20 یا 30 زندگی تان باشید یا در آستانه دهه 60، 70 یا بیشتر، چندین کار وجود دارد که می‌توانید برای افزایش طول عمرتان انجام دهید: سیگار را ترک کنید اگر یک فرد سیگاری هستید، می‌دانید که ترک کردن چقدر می‌تواند سخت باشد.

ترک مصرف دخانیات قابل پیشگیری ترین علت مرگ است.

از بی حرکت نشستن، دست بردارید

ممکن است برای گذاشتن برنامه ورزش در روال روزانه تان مجبور باشید تلاش آگاهانه ای انجام دهید اما 15 دقیقه فعالیت برای سه سال زندگی بیشتر مانند یک معامله طول عمر به نظر می‌رسد.

کینه‌ها را کنار بگذارید

سطوح هورمون استرس هنگامی که شما استرسی یا عصبانی هستید، افزایش می‌یابد و آثار منفی روی قلب، متابولیسم و سیستم ایمنی می‌گذارد. در تعدادی از مطالعات کورتیزول بالا با مرگ و میر بیشتر مرتبط دانسته شده است.

استرس را متوقف کنید

استرس مانند خشم به بدن شما آسیب می‌رساند و ممکن است در واقع عمرتان را کوتاه کند.

با تلاش برای کاهش استرس، شما می‌توانید سلامت تان را در دراز مدت و همچنین کیفیت زندگی تان را بهبود بخشید.

غذاهای فراوری شده ممنوع

یکی از تغییرات عمده رژیمی که در طول 30 سال گذشته در کشورهای بسیاری اتفاق افتاده است، تغییر به سمت مصرف غذاهای فراوری شده بیشتر است. در این فرایند افزایش ناخوشایند در مصرف میزان سدیم، چربی اشباع، قند و کاهش فیبر هم اتفاق افتاده است.

خراسان