



کاهش عمر با عادت های ناسالم عادات رایجی که طول عمر انسان را کاهش دهد

عادت های روزانه که خیلی هم مورد توجه قرار نمی گیرد سهم قابل توجهی در حفظ سلامت ما دارد . کارهایی مانند ورزش، نوشیدن آب کافی، رعایت بهداشت دهان و دندان، خواب کافی و دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم می تواند طول عمر ما را تضمین کند.

عادت های روزانه که خیلی هم مورد توجه قرار نمی گیرد سهم قابل توجهی در حفظ سلامت ما دارد . کارهایی مانند ورزش، نوشیدن آب کافی، رعایت بهداشت دهان و دندان، خواب کافی و دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم می تواند طول عمر ما را تضمین کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان ،در ادامه با برخی عادات رایج که می تواند طول عمر انسان را کاهش دهد بیشتر آشنا می شویم.

مصرف غذای ناسالم

دنبال کردن یک رژیم غذایی ناسالم بیش از مجموع سیگار کشیدن و فشار خون بالا موجب مرگ افراد می شود. رژیم غذایی نقش قابل توجهی درافزایش طول عمر ایفا می کند.

مصرف ناکافی غذاهای کامل ومصرف بیش ازحد غذاهای فراوری شده که در رژیم غذایی غربی می تواند آثار منفی بر سلامت انسان داشته باشد.نکته قابل توجه این است که تنها محدود کردن مصرف محصولات حیوانی مانند گوشت قرمز و نوشیدنی های شیرین کفایت نمی کند بلکه باید به مصرف کافی مواد غذایی مغذی مانند میوه و سبزیجات و غلات کامل نیز توجه داشت.

طبق یک مطالعه در مجله انجمن پزشکی آمریکا ، مصرف بیش از حد غذای شور باعث 9.5 درصد از کل مرگ های ناشی از رژیم می شود.نمک زیاد می تواند به قلب یا کلیه آسیب برساند.

شستن نادرست دست ها

شست وشوی نادرست دست می تواند شما را مستعد میکروب کند. به گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا ، نه تنها بسیاری از بیماری های ناشی از غذا توسط دست های شسته نشده گسترش می یابد ، بلکه شستن دست ها با آب و صابون می تواند مرگ و میر ناشی از بیماری اسهال را کاهش دهد. شستن مناسب دست می تواند بسیاری از موارد بیماری های خطرناک تنفسی را هم از بین ببرد.

نشستن زیاد

یک سبک زندگی کم تحرک با چاقیدایب، بیماری قلبی و برخی انواع سرطان پیوند خورده است که می تواند عمر انسان را کاهش دهد. اگر کمتر از سه ساعت از روز خود را در حالت نشسته سپری کنید و تماشای تلویزیون را به کمتر از دو ساعت در روز کاهش دهید، می توانید تقریباً 2.5 سال به عمر متوسط خود اضافه کنید.

خواب بی کیفیت

خواب بی کیفیت می تواند در تشکیل پلاک در سرخرگ ها و افزایش التهاب در رگ های خونی نقش داشته باشد.به طورهمزمان، خواب بی کیفیت، سطوح هورمونی که این سلول های التهابی را کنترل می کند، کاهش می دهد.

این موضوع می تواند زمینه را برای سکته مغزی فراهم کند. خواب نامنظم می تواند فرد را در معرض خطر مواردی مانند بیماری قلبی، نارسایی قلبی، دیابت سکته مغزی و حتی زوال عقل قرار دهد.

مصرف کم آب

آیا به این نکته توجه داشته اید که گاهی اوقات، فکرمی کنیم گرسنه هستیم اما در واقع این احساس تشنگی است که با گرسنگی اشتباه گرفته می شود.

بدن ممکن است با کم آبی مزمن سازگار شود و ارسال سیگنال های تشنگی را متوقف کند. در این شرایط به آن میزان که باید احساس تشنگی را تجربه نمی کنید. از این رو، آب رسانی به بدن حتی در صورت احساس نکردن تشنگی اهمیت دارد. آب به تنظیم دمای بدن کمک و از مغز و نخاع محافظت همچنین، آب امکان رشد و بازتولید را برای سلول های بدن فراهم می کند. در غیر این صورت، شما با خطر پیری زودرس مواجه خواهید شد.

رعایت نکردن بهداشت دندان

مطالعات متعدد پیوند بین بیماری لثه با برخی انواع سرطان، بیماری قلبی دیابت و بیماری کلیوی را نشان می دهد. بیماری لثه و بیماری ریوی نیز با یکدیگر پیوند خورده اند که انتقال باکتری های مضر از دهان به ریه ها از دلایل احتمالی این پیوند است.

استفاده زیاد از فناوری های جدید

صرف زمان زیاد در استفاده از نمایشگرها مانند تلویزیون، رایانه، تبلت و گوشی هوشمند می تواند به افت سلامت و کاهش طول عمر انسان منجر شود. نور آبی که از نمایشگر دستگاه های الکترونیکی مانند رایانه، گوشی هوشمند و تلویزیون ساطع می شود می تواند به مغز و سلول های شبکه چشم آسیب برساند.

اگر مجبور به استفاده از این وسایل هستید، زمان های استراحت کوتاه را برای خود در نظر بگیرید و از جای خود بلند شوید و مقداری پیاده روی کنید.

زندگی با روابط کم اجتماعی

مطالعات نشان می دهد خطر مرگ زودرس در کمین افرادی است که روابط اجتماعی ندارند. دانشمندان در تجزیه و تحلیل داده های ۷۰ تحقیق مختلف، دریافتند که احساس تنهایی خطر مرگ زودرس را تا ۲۶ درصد افزایش می دهد، حال آن که زندگی کردن به تنهایی این رقم را به ۳۲ درصد می رساند. افزون بر این محققان دریافتند که انزوا طلبی با خطر ابتلا به چاقی مفرط ارتباط مستقیم دارد.

نگرش منفی به زندگی

نگرش منفی به زندگی، به دلایل مختلف می تواند به طول عمر کوتاه تر منجر شود. براساس یک مطالعه 30 ساله از کلینیک مایو، افرادی که به عنوان خوش بین طبقه بندی می شدند، تمایل به زندگی طولانی تر از افرادی داشتند که به عنوان بدبین شناخته می شدند.

مصرف ظروف پلاستیکی

بیس فنول (BPA) که در پلاستیک یافت می شود می تواند باعث رشد سلول های سرطانی در بدن انسان و همچنین کاهش تعداد اسپرم در موش ها شود. در این گزارش همچنین آمده است که مقدار BPA در پلاستیک وقتی مواد در معرض گرمای زیاد قرار می گیرند افزایش می یابد.

سلامت نیوز: عادات رایجی که طول عمر انسان را کاهش دهد