

## شش عادت بدی که شما را پیرتر نشان می‌دهند!

در این مقاله با عادت‌های روزانه‌ای آشنا می‌شوید که شما را سریع‌تر پیر می‌کنند.



در این مقاله با عادت‌های روزانه‌ای آشنا می‌شوید که شما را سریع‌تر پیر می‌کنند. اگر می‌خواهید دیگران را با سن واقعی‌تان شگفت زده کنید، به هر قیمتی، که شده است، عادت‌های بد را کنار بگذارید! به گزارش اسپنا، فرادید نوشت: «اگر نمی‌خواهید دیگران شما را ۱۰ سال پیرتر از سن واقعی‌تان تصور کنند، این مقاله مختص شماست. متأسفانه، اشتباهات روزمره‌ی زیادی هستند که به لحاظ ظاهری و احساسی ما را بسیار پیرتر از سن واقعی‌مان نشان می‌دهند، برای مثال مصرف غذاهایی مانند نان بیگل (نان حلقه‌ای شکل و سفت)، چوب شور و غلات روند پیر شدن پوست را تند می‌کنند. هیچ اکسیر جادویی جوانی وجود ندارد که بتواند اثر زمان را روی ذهن و بدن ما از بین ببرد اما با ایجاد تغییرات جزئی در برنامه‌ی روزانه‌ی زندگی دست کم می‌توانیم به مسیر درست بازگردیم و جلوی سرعت گرفتن فرایند پیری را بگیریم.

در این مقاله با عادت‌های روزانه‌ای آشنا می‌شوید که شما را سریع‌تر پیر می‌کنند. اگر می‌خواهید دیگران را با سن واقعی‌تان شگفت زده کنید به هر قیمتی که شده این عادت‌های بد را کنار بگذارید!

**۱. بیش از حد غذای ناسالم می‌خورید**  
غذاهایی که زیاد فرآوری شده و مملو از روغن‌ها و افزودنی‌های مصنوعی هستند برای بدن مشکلات زیادی به وجود می‌آورند. این نوع غذاها به دلیل التهاب بالاتر و افزایش خطر ابتلا به مشکلات سلامتی، بر سرعت پیری سلول‌ها می‌افزایند. در لذیذ بودن همبرگر چرب و سیب زمینی سرخ کرده شکی نیست، اما متأسفانه این نوع غذاها سیستم گوارشی بدن را دچار مشکل می‌کنند و در مجموع باکتری‌های روده را بهم می‌ریزند و خطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی را افزایش می‌دهند. مطمئناً هرآنگاهی می‌توانید خودتان را مهمان این قبیل غذاها کنید، اما اعتدال را حتماً رعایت کنید! سعی کنید بیشتر وعده‌های غذایی‌تان سالم باشد تا با کمک مواد مغذی که دریافت می‌کنید بدن‌تان را سالم و جوان نگه دارید.

**۲. از ضد آفتاب استفاده نمی‌کنید**  
استفاده از کرم ضد آفتاب یکی از ساده‌ترین کارهایی است که می‌توانید برای جوان و سالم ماندن پوست‌تان انجام دهید. چرا؟ چون نور بیش از حد آفتاب نشانه‌های قابل‌رویت پیری را روی پوست صورت و بدن نمایان کرده و می‌تواند به سلول‌ها آسیب برساند. قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه‌ی فرابنفش نور خورشید ممکن است منجر به سرطان پوست شود. اگر قرار است مدت زمان زیادی در معرض نور خورشید باشید (فرقی نمی‌کند در کدام فصل سال)، حتماً برای حفاظت در برابر اشعه‌های نور خورشید و رطوبت‌رسانی به پوست‌تان از کرم ضد آفتاب استفاده کنید. توصیه‌ی دیگر ما پوشیدن شلوار بلند و پیراهن آستین بلند و استفاده از کلاه نقاب‌دار و عینک آفتابی است.

**۳. به قدر کافی آب نمی‌خورید**  
سومین عامل که سرعت پیری را بالا می‌برد، نخوردن آب کافی است. اگرچه ۶۰ درصد بدن انسان را آب تشکیل می‌دهد، با بالا رفتن سن ترکیب آب بدن از دست می‌رود. کم‌آبی مزمن حتی اگر مقدار آن اندک باشد احساس کوفتگی، ضعف و تبلی ایجاد می‌کند طوری که انگار ۱۰ سال از سن واقعی‌تان پیرتر شده‌اید. روزتان را با نوشیدن یک لیوان آب آغاز کنید و حتماً در طول روز مایعات زیادی بنوشید، به ویژه اگر ورزش می‌کنید، در ارتفاعات یا در آب و هوای گرم‌تری هستید.

**۴. فشار روانی بیش از حدی را تحمل می‌کنید**  
همگی ما گهگاه با عوامل استرس‌زا مواجه می‌شویم، اما رویارویی با استرس مزمن به مرور منجر به اختلالات روانی و سرعت گرفتن فرایند پیری می‌شود. اگر می‌خواهید بهترین خودتان باشید، تلاش کنید استرس زندگی روزمره‌تان را با ورزش، ثبت وقایع روزانه، مدیتیشن و عادت‌های سالم دیگر کاهش دهید. برای غلبه بر چالش‌های زندگی سعی کنید ذهنیت مثبت را در خودتان تقویت کنید.

**۵. به قدر کافی نمی‌خوابید**  
بسیاری از افراد با خوابیدن مشکل دارند. کمبود خواب خوب با التهاب بیشتر، خطر فزاینده‌ی ابتلا به بیماری و تسریع پیری بیولوژیکی مرتبط است. هر قدر تاکید کنیم «عادت‌های خوب خوابیدن را در خودتان تقویت کنید!» باز هم کم است. بزرگسالان ۱۸ تا ۶۰ سال هر شب به حداقل ۷ ساعت خواب نیاز دارند تا سلامتی‌شان حفظ شود. سعی کنید در اتاق تاریک، ساکت و خنک بخوابید و از وسایل الکترونیکی، کافئین و الکل اجتناب کنید. برای آماده کردن بدن و ذهن‌تان برای استراحت کردن، قبل از خواب یک برنامه‌ی منظم آرامش بخش داشته باشید.

**۶. تمرینات ورزشی شما بیش از حد سخت است**  
ورزش بدون تردید یک عادت سالم برای سلامت ماندن است، اما تمرینات ورزشی بیش از حد سخت عواقب جدی دارد. ورزش کردن یک سبک زندگی است نه میدان نبرد. قرار نیست برای از بین بردن بدن‌تان برای رسیدن به تناسب اندام جایزه بگیرید. با بالا رفتن سن، از شدت و سختی تمرینات ورزشی مانند شنا کردن، دوچرخه سواری، قایقرانی و یوگا کم کنید و به تمریناتی بپردازید که فشار زیادی به بدنتان وارد نکنند.

انتهای پیام