

با انجام این کارها بیشتر زنده بمانید

اگر می‌خواهید عمر طولانی‌تری داشته باشید، باید به برنامه غذایی خود توجه داشته باشید و باید‌ها و نبایدهایی را در نظر بگیرید.



اگر می‌خواهید عمر طولانی‌تری داشته باشید، باید به برنامه غذایی خود توجه داشته باشید و باید‌ها و نبایدهایی را در نظر بگیرید.

به گزارش ایسنا، **اندیشه معاصر** نوشت: «در زیر نکاتی ذکر شده که می‌توانند به طول عمر بیشتر در افراد کمک کنند.

تو چیزی هستی که می‌خوری

رژیم غذایی مناسب می‌تواند به شما در مسیر زندگی طولانی و سالم کمک کند. آنجلا داودن، متخصص تغذیه، توضیح می‌دهد برخی غذاها را باید بیشتر بخورید و برخی دیگر را باید کمتر مصرف کنید برای اینکه شانس خود را برای افزایش طول عمر بیشتر کنید.

پرهیز از مصرف غذاهای فرآوری شده

پرهیز از غذاهای فرآوری شده ممکن است کلیدی برای افزایش طول عمر باشد. یک مطالعه پزشکی شامل تقریباً ۴۵ هزار نفر از افراد ۴۵ سال نشان می‌دهد از نظر آماری ارتباط معناداری بین مصرف غذای فرآوری شده و خطر مرگ زودرس وجود دارد.

دونات کمتر بخورید

دونات‌ها کاملاً در اردوگاه غذاهای ناسالم و فوق‌العاده فرآوری شده قرار دارند و قند و چربی را در یک دوتایی مضر دارا هستند. بنابراین باید مصرف دونات را کاهش دهید.

سبزیجات برگ‌دار بیشتر بخورید

خوردن سبزیجات بیشتر (غیر سیب زمینی) به طور کلی با نتایج بهتر سلامتی و افزایش طول عمر ارتباط دارد. سبزیجات برگ‌دار (مانند اسفناج، کلم بروکلی و کلم پیچ) به طور خاص با کاهش بیماری‌های قلبی عروقی و مرگ و میر ناشی از آن مرتبط است. گیاهان صلیبی نیز با خطر کمتری در ابتلا به سرطان مرتبط اند.

حبوبات بیشتر بخورید

طبق تجزیه و تحلیل گسترده مطالعات علمی در مجله تغذیه بالینی آمریکا مصرف حبوبات (نخود، لوبیا و عدس) نیز با مرگ و میر کمتری همراه است. با مصرف حبوبات به اندازه ۱۵۰ گرم در روز خطر مرگ و میر ناشی از همه علت‌ها ۱۶ درصد کاهش می‌یابد.

نمک کمتر بخورید

بر اساس نتایج یک مطالعه مصرف بیش از حد نمک عامل سه میلیون مرگ در جهان در سال ۲۰۱۷ بوده است. مصرف بیش از حد نمک باعث فشار خون می‌شود که در نهایت منجر به سکته مغزی، حملات قلبی و نارسایی قلبی می‌شود. نان، غلات، سوپ، سس، پیتزا و محصولات گوشتی که از فروشگاه خریداری می‌شوند همگی می‌توانند سرشار از نمک باشند. بنابراین با مقایسه برچسب‌ها به دنبال نسخه‌های کم نمک باشید یا از مصرف این نوع از مواد غذایی اجتناب کنید.

نوشیدنی‌های شیرین کمتر بنوشید

یک قوطی کوکاکولا سرشار از قند است که بر اساس نتایج یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ یک لیوان نوشیدنی شیرین با هفت درصد خطر افزایش مرگ و میر مرتبط است.

غذای پرادویه بیشتر بخورید

خبر خوب برای علاقه‌مندان به کاری و سس تند این است که مطالعه‌ای روی تقریباً ۵۰۰ هزار نفر در چین انجام شد که نتایج آن نشان می‌دهد افرادی که شش روز در هفته غذای پرادویه می‌خورند ۱۴ درصد کمتر از افرادی که یک بار در هفته آن را مصرف می‌کنند، می‌میرند. غذاهای آتشین و تند به افزایش متابولیسم بدن و حفظ وزن شما نیز کمک می‌کند.

غلات کامل با فیبر بالا بیشتر بخورید

در سال ۲۰۱۹، یک مطالعه با حمایت مالی سازمان بهداشت جهانی انجام شد که بر اساس آن میزان مرگ و میر در افرادی که بیشتر فیبر مصرف می‌کردند در مقایسه با افرادی که کمتر فیبر مصرف می‌کنند ۱۵ تا ۳۰ درصد کاهش داشته است. خوردن غذاهای غنی از فیبر از جمله نان سبوسدار، ماکارونی سبوسدار، کینوا، برنج قهوه‌ای و سایر غلات سبوسدار همچنین با کاهش ۱۶ تا ۲۴ درصدی بروز بیماری عروق کرونر قلب، سکته‌های مغزی، دیابت نوع دو و سرطان روده بزرگ ارتباط دارد.

آجیل بیشتر بخورید

انبوهی از مطالعات نشان می‌دهد مصرف منظم آجیل با خطر ابتلا به بیماری قلبی و مرگ ناشی از هر علتی مرتبط به آن را کاهش می‌دهد. این شامل بادام زمینی و آجیل به عنوان مثال بادام، گردو و بادام هندی است. به نظر می‌رسد حدود یک مشت کوچک حداقل سه بار در هفته می‌تواند برای بدن مفید باشد. البته این نکته را در نظر داشته باشید یک مشت از اغلب مغزها حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ کالری دارند، بنابراین نباید در مصرف آنها زیاده روی کنید.

ماهی‌های غنی از امگا ۳ بیشتر بخورید

نتایج حاصل از یک مطالعه رژیم غذایی و بهداشتی نشان می دهد مردان و زنانی که بیشترین مقدار امگا ۳ را مصرف کرده اند به ترتیب ۱۵ درصد و ۱۸ درصد کاهش در مرگ ومیر قلبی عروقی به ثبت رسانده اند. خوردن ماهی به طور کلی با خطر مرگ کمتری ارتباط دارد اما در نظر داشته باشید که ماهی را به صورت سرخ شده استفاده نکنید.

مقدار مناسب لبنیات را مصرف کنید

مطالعه آمریکایی مجله تغذیه بالینی می گوید مصرف حداکثر ۷۵۰ گرم لبنیات حدود دو لیوان بزرگ شیر و یک پیاله کوچک ماست روزانه ضرری ندارد. در واقع لبنیات کلسیم بدن را تأمین می کند و خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد اما توجه داشته باشید لبنیات هم باید به اندازه مصرف شود.

میوه بیشتر بخورید

نتایج یک مطالعه حاکی از آن است که ۸۲ میلیون مرگ در جهان می تواند ناشی از مصرف کم میوه باشد. خطر مرگ و میر ناشی از همه علل می تواند با مصرف میوه تا ۱۰ درصد کاهش یابد.

بلوبری و توت های دیگر را بیشتر مصرف کنید

بلوبری سرشار از آنتوسیانوزیدها است که آنتی اکسیدان های قوی به شمار می آیند. طبق تحقیقات، عصاره های غلیظ بلوبری به بهبود عملکرد مغز در افراد مسن نیز کمک می کند. اگر طرفدار میوه های کوچک دیگری مانند توت فرنگی و تمشک هستید نیز باید بدانید طبق اعلام موسسه تحقیقات سرطان آمریکا همه توت ها حاوی طیف وسیعی از اجزای ضد سرطان هستند.»