

هشت گام طلایی سلامت تا پایان عمر

علاوه بر ورزش، روش‌های خوب دیگری هم وجود دارد که با پیروی از آنها می‌توانیم در تمام عمر، از جوانی تا دوران پیری، بدنی سالم و قوی داشته باشیم.



علاوه بر ورزش، روش‌های خوب دیگری هم وجود دارد که با پیروی از آنها می‌توانیم در تمام عمر، از جوانی تا دوران پیری، بدنی سالم و قوی داشته باشیم.

به گزارش ایسنا، روزنامه **جام جم** نوشت: «معمولا مربیان ورزشی یک جمله طلایی دارند: «اگر می‌گویند روزی ۲۰ دقیقه برای ورزش کردن وقت ندارید مسلما به خودتان دروغ می‌گویید.» ورزش از مهم‌ترین ضرورت‌های حفظ سلامت بدن است و ورزشکارها حتی وقتی قدم به کهنسالی می‌گذارند، باز هم از توان و قدرت جسمانی خوبی برخوردارند. اما علاوه بر ورزش، روش‌های خوب دیگری هم وجود دارد که با پیروی از آنها می‌توانیم در تمام عمر، از جوانی تا دوران پیری، بدنی سالم و قوی داشته باشیم. در اینجا به هشت روش آسان برای حفظ سلامت در تمام مراحل زندگی - از جوانی تا کهنسالی - اشاره می‌کنیم که اگر حداقل به پنج مورد آن توجه کنید نتیجه خوبی می‌گیرید.

ساعتی با فضای سبز و طبیعت

قرنطینه‌های اجباری دوران کرونا به ما یاد داد فضای سبز و طبیعت از بهترین امکاناتی است که می‌تواند حال روحی مان را خوب کند. البته دهه‌هاست که محققان از فواید طبیعت گفته‌اند. محققان در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که زمانی را در دل طبیعت و میان درختان گذراندن و گوش به آوای طبیعت سپردن، از هورمون کورتیزول (هورمون استرس) و فشار خون می‌کاهد و سیستم دفاعی بدن را در برابر انواع عفونت‌ها و حتی تومورهای سرطانی تقویت می‌کند. افرادی که فضای سبز و طبیعت اهمیت می‌دهند، کمتر از دیگران در کهولت گرفتار بیماری و ضعف کهنسالی می‌شوند.

باکتری‌های مفید

احتمالا می‌دانید که بدن انسان میزبان گروه‌های مختلفی از باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌هاست که به مجموعه این موجودات میکروبیوم گفته می‌شود. نتایج تحقیقات نشان داده که تعداد میکروبیوم موجود در بدن هر فرد، وضعیت سلامت او را تعیین می‌کنند. بنابراین با مصرف مواد غذایی مناسب، میکروبیوم‌های بدن تان را تکمیل و البته متنوع کنید. در واقع غذاهای تخمیرشده مانند کلم ترشی، کفیر و محصولات پروبیوتیک از بهترین مواد غذایی برای تامین جمعیت میکروبیوم‌های بدن هستند. میکروبیوم‌ها کربوهیدرات‌ها را تجزیه و آنها را به مواد شیمیایی تبدیل می‌کنند. بنا بر تحقیقات، میکروبیوم‌ها می‌توانند از خطر ابتلا به دیابت و سندرم متابولیک کاسته و وزن و سلامت دستگاه گوارش را در بهترین حالت نگه دارند. محققان بررسی‌های جدیدی را هم انجام داده‌اند که نشان می‌دهد میکروبیوم‌ها روی مغز هم اثر مثبت گذاشته و شرایط شناختی فرد را بهبود می‌بخشد.

پیاده روی صبح هنگام

روزانه ۱۰ هزار قدم پیاده روی، ایده آل افرادی است که به سلامت‌شان اهمیت می‌دهند. اما چگونگی و زمان این پیاده روی هم مهم است. پیاده روی هدفمند صبحگاهی خواب را بهبود بخشیده سرعت سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد و حال روحی و عملکرد شناختی تان را افزایش می‌دهد. با پیاده روی صبح هنگام، در معرض نور روز روشن قرار می‌گیرید و به این ترتیب از مقدار ملاتونین بدن کم می‌شود. این هورمون دلیل احساس خستگی و خواب‌آلودگی تان است. همچنین نور روز با افزایش هورمون سروتونین، روحیه تان را خوب می‌کند. صبح‌ها هر چه زودتر به پیاده روی بروید، تاثیر بهتری از آن می‌گیرید.

یادگیری مهارت جدید

همیشه در حال یادگیری مهارتی جدید باشید. یادگرفتن مهارت‌های جدید بهترین روش برای حفظ نیرو و قدرت مغز است؛ تا جایی که جلوی روند زوال ذهنی ناشی از سالمندی را می‌گیرد. در واقع وقتی مهارتی مثل نوعی ورزش یا زبانی متفاوت می‌آموزیم، مغزمان مسیر و الگوهای جدید عصبی ایجاد می‌کند. تراکم ماده سفید مغز افزایش یافته و سرعت پردازش آن بالا می‌رود. این روند جلوی ابتلا به بیماری‌های تحلیل اعصاب را می‌گیرد. با یادگیری مهارت‌های جدید، برای خود و مغزتان چالشی به وجود می‌آورد که باعث می‌شود فعال و پرنانرژی باقی بماند. در ضمن با یادگیری مهارتی جدید، اعتمادبه‌نفس و عزت نفس تان هم حفظ می‌شود.

تمرین تعادل

از مشکلاتی که با بالا رفتن سن گرفتار آن می‌شویم، از دست دادن توانایی بسیاری از حرکات مان است. بدن مان خشک تر شده و ما در حرکات مان کندتر می‌شویم. همچنین آرتروز یا مشکلات مربوط به گوش میانی سراغ مان می‌آید. تمام این مسائل در نهایت روی تعادل مان اثر منفی می‌گذارد. هرچه کمتر ورزش کنید، تعادل کمتری خواهید داشت و در نتیجه با اضافه وزن روبه‌رو شده که این وضعیت به نوبه خود باعث می‌شود باز هم کمتر از قبل ورزش کنید. در ادامه این مشکلات ممکن است دچار بیماری‌هایی چون حساسیت به انسولین، فشار خون و مشکلات قلبی شوید. بنا به گفته محققان باید از ۴۵ سال به بالا که تعادل بدن رو به کاهش می‌رود، تمرین‌های خاصی انجام دهید تا تعادل تان را حفظ کنید. تحقیقات نشان داده تعادل بدن، سلامت استخوان‌ها را تامین کرده و از سکنه‌های مغزی یا مرگ زود هنگام پیشگیری می‌کند.

حمام آب سرد

بنابر بررسی های متعدد، حمام آب سرد نه تنها برای سیستم ایمنی بدن خوب است، بلکه سلامت ذهن را حفظ و از مغز در برابر بیماری های تحلیل اعصاب مانند آلزایمر محافظت می کند. دانشمندان بر این باورند که شوک آب سرد موجب واکنش های التهابی می شود و در نتیجه سیستم ایمنی بدن شروع به فعالیت می کند. در بررسی های دیگر محققان مشخص شده، آب سرد سیستم عصبی سمپاتیک را بازتنظیم کرده و به این ترتیب بدن می تواند از پس استرس های روزمره برآید.

شنای سوئدی

شنای سوئدی ۲۰ تا ۴۰ بار در روز می تواند تا ۹۶ درصد از ابتلا به بیماری های قلبی -عروقی بکاهد. شنای سوئدی فقط برای قوی کردن ماهیچه های دوسر بازو و شانه ها نیست. وقتی بتوانید این حرکت ورزشی را به تعداد بالا انجام دهید، نشان می دهید از قوای جسمانی خوبی برخوردار هستید. بررسی ها نشان می دهد که قوای جسمانی می تواند عمر را طولانی کند. افرادی که قدرت عضلانی کمی دارند، ۵۰ درصد زودتر از همسالان قوی تر خود فوت می شوند.

تنفس عمیق

طبق بررسی های دانشمندان، تنفس عمیق، آهسته و هدفمند موجب سلامت قلب، کاهش نگرانی و بهبود توان مغز در تصمیم گیری های بهتر می شود. اگر چه سال هاست محققان دریافته اند که با تنفس عمیق می توان از علائم افسردگی و نگرانی کاست، این نوع تنفس می تواند از فشار خون بالا هم بکاهد. در یک بررسی دیگر مشخص شده، انجام دادن تمرین های تنفس عمیق پیش از عمل جراحی قلب بای پس، بیمار را با خطر کمتری ناشی از جراحی مواجه می کند.»