



۹ عادت صحیح سبک زندگی برای عمر بالای ۱۰۰ سال

با اینکه ژنتیک در طول عمر نقش دارد، انتخاب سبک زندگی به طور قابل توجهی بر کیفیت و کمیت آن تأثیر می‌گذارد.

با اینکه ژنتیک در طول عمر نقش دارد، انتخاب سبک زندگی، به طور قابل توجهی، بر کیفیت و کمیت آن تأثیر می‌گذارد. به گزارش ایسنا، دهه شصت همسایه‌ای داشتیم حدود هشتاد ساله ولی بسیار فعال و کاری، اما چندین پسر تنبل و بی‌کار داشت. هر روز که پسرها برای گرفتن پول تو جیبی پیش پدر پیرشان می‌آمدند، می‌گفت: من تا کی «جوانم» که خرجی شما را بدهم؟! آن پیرمرد تا اوایل دهه هشتاد زنده بود و ۱۰۳ سال عمر کرد، هم عمر طولانی هم با عزت. آن جمله اش که خود را در هشتاد سالگی هنوز جوان می‌پنداشت، تلقی نیافتادن و ازپای ننشستن یک انسان بود!

هرچند از بُعد انسانی، کیفیت عمر بهتر و والاتر از کمیت آن است و بسا انسان‌های بزرگی آمده‌اند با عمر کوتاه خود با آثاری که بجای گذاشته‌اند یا اکتشافات و اختراعاتی که کرده‌اند، برای همیشه بر زندگی موثر و مفید بشر تاثیرگذار بوده‌اند، اما انسان همواره دوست دارد بیشتر و بهتر زندگی کند. ازاینرو سبک زندگی سالم در این مساله به غایت تاثیرگذار است و علم نوین نیز بر فعالیت بدنی و تغذیه و خواب به عنوان مهم‌ترین فاکتورهای طول عمر صحه می‌گذارد. به همین بهانه نگاهی می‌اندازیم بر ۹ عامل موثر در افزایش طول عمر:

دوست دارید بیش از ۱۰۰ سال عمر کنید؟ این ۹ عادت سبک زندگی که توسط متخصصان تایید شده را امتحان کنید.

زندگی طولانی و سالم به طور قابل توجهی تحت تأثیر انتخاب‌های سبک زندگی است. عادات کلیدی شامل اولویت دادن به خواب، فعال ماندن از نظر ذهنی، تمرینات منظم آرام بخش روحی، اجتناب از مصرف مخدر و الکل، استفاده از سمعک در صورت نیاز، حفظ یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم، مدیریت شرایط مزمن و فعال ماندن از نظر اجتماعی است.

طول عمر اصطلاحی است که به خوبی مورد بررسی قرار گرفته است که با سبک زندگی شما همراه با رژیم غذایی که مصرف می‌کنید تعریف می‌شود. اتخاذ عادات سبک زندگی خاص می‌تواند به افراد کمک کند زندگی طولانی‌تر و سالم‌تری داشته باشند. با اینکه ژنتیک در طول عمر نقش دارد، انتخاب سبک زندگی به طور قابل توجهی بر کیفیت و کمیت آن تأثیر می‌گذارد.

۹ عادت به شما کمک می‌کند تا ۱۰۰ سال زندگی کنید:

اولویت خواب

اهمیت خواب یک اصطلاح دست کم گرفته شده است، زیرا تلفن‌های هوشمند، شبکه‌های اجتماعی و وسایل سرگرمی به بخشی منظم از زندگی روزمره ما تبدیل شده‌اند.

این یکی از - اگر نگوئیم مهمترین - مؤلفه‌های مهم برای طول عمر است. عادات موثر عبارتند از کاهش زمان تماشای تلویزیون یا کار با تلفن همراه، اجتناب از استرس قبل از خواب و حفظ یک روال آرامش بخش در شب.

فعالیت شناختی

فعال ماندن ذهنی برای افزایش سن بسیار مهم است. دانشمندان دریافته‌اند که دنبال کردن آموزش بیشتر، منجر به "ذخایر شناختی" بالاتر می‌شود. شرکت در کلاس‌های گروهی، سرگرمی‌ها یا باشگاه می‌تواند به حفظ مهارت‌های شناختی کمک کند. سعی کنید اغلب معماها و تست‌های هوش را حل کنید و با دوستان و خانواده خود به بازی شطرنج بروید تا از بی‌حرکتی ذهنی و فرسایش و تحلیل مغزی جلوگیری کنید.

مراقبه ذهنی - روحی و درون‌پویی

مراقبه ذهنی خود فیزیکی شما را با سلامت درونی و روحی شما هماهنگ می‌کند. این کار یک سمفونی و هارمونی بین ذهن و بدن شما فراهم می‌کند. مراقبه ذهنی منظم می‌تواند استرس را کاهش دهد و طول عمر را بهبود بخشد. توصیه می‌شود پس از بیدار شدن از خواب یا قبل از خواب مراقبه کنید و روی الگوهای تنفس خود تمرکز کنید تا به فواید مطلوبی برسید.

عدم مصرف مخدر و الکل

اگر می‌خواهید تا ۱۰۰ سال زندگی کنید، همه پزشکان توصیه می‌کنند از مصرف مواد مخدر و الکل اجتناب کنید. نوشیدن الکل یا

مصرف مواد مخدر می تواند منجر به کاهش اندازه مغز و مشکلات حافظه و تفکر شود.

سمعک

با افزایش سن، حواس انسان ضعیف تر می شود. یکی از این حس هایی که کاهش می یابد، توانایی شنوایی است. توصیه می شود در صورت نیاز از سمعک استفاده کنید، زیرا می تواند به کاهش خطر زوال شناختی و عقلی کمک کند. استفاده صحیح از سمعک تضمین می کند که مغز به دریافت تحریکات مهم ادامه می دهد.

تغذیه سالم

آنچه می خوریم همان چیزی است که می شویم. هر روز بشقاب خود را با مواد مغذی روح بخش متعادل کنید تا به طول عمر بالا برسید. حفظ یک رژیم غذایی مغذی برای شما ضروری است که می خواهید حتی با افزایش سن پرانرژی و سالم بمانید. همانطور که متخصصان توصیه می کنند، رژیم غذایی مدیترانه ای که شامل میوه ها، سبزیجات و غلات کامل است، به ویژه برای سلامت مغز مفید است.

ورزش منظم

ورزش یک سرگرمی نیست، یک نیاز برای بدن شماست. ورزش در هر سنی مهم است. تمرینات قدرتی و کاردیو یا هوازی را از سنین پایین تر شروع کنید. حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه، مانند باغبانی، پیاده روی یا یوگا به شما کمک می کند تا پیری را کاهش دهید و جوان تر از آنچه هستید ظاهر شوید. تمرینات مقاومتی به ویژه اگر به دنبال طول عمر هستید بسیار موثر است.

مدیریت شرایط مزمن

نظارت منظم بر شرایط مزمن مانند فشار خون یا پیش دیابت می تواند به حفظ سلامت کلی کمک کند. آزمایش روزانه و تنظیم سبک زندگی با توجه به شرایط پزشکی شما می تواند به مدیریت آنها و حمایت از شبکه عروق خونی مغز کمک کند.

اجتماعی ماندن

فعال ماندن از نظر اجتماعی سلامت را نیز ارتقا می دهد. شرکت در رویدادها و اجتماعی بودن می تواند به حفظ ذهن و مغز ما کمک کند و خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد. عادات ساده مانند شام های خانوادگی یا تماس های هفتگی می تواند برای حفظ عملکرد سالم مغز و عمر طولانی تر مفید باشد. با اتخاذ این عادات سبک زندگی، افراد به طور بالقوه می توانند طول عمر خود را افزایش داده و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند.