



پیر شدن را به تعویق بیندازیم

پیری اجتناب‌ناپذیر است، اما سرعت پیشروی آن ثابت نیست و سرعت زوال بدن می‌تواند تحت تاثیر برخی فاکتورها کندتر شود.

جام جم آنلاین: پیری اجتناب‌ناپذیر است، اما سرعت پیشروی آن ثابت نیست و سرعت زوال بدن می‌تواند تحت تاثیر برخی فاکتورها کندتر شود.

شما می‌توانید با اجتناب از انواع آلوده‌کننده‌ها، سموم سیستمیک و سموم صنعتی مانند فلوراید، دی‌اکسین‌ها، نگهدارنده‌ها، الکل، سیگار و اشعه UV حاصل از نور خورشید و نیز با مصرف غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان مانند ویتامین C و E و سایر ترکیبات حاوی پلی‌فنل‌ها و آنتوسیانین‌ها و رژیم‌های غذایی بر پایه میوه‌ها و سبزیجات – که دارای کمترین کالری و سرشار از مواد مغذی هستند – دریافت آب پاکیزه کافی و استراحت کافی و ورزش فرآیند پیری را به تعویق اندازید.

متخصصان عقیده دارند ترکیبات یافت شده در حبوبات و غلات سبوس‌دار در جوان ماندن تاثیر بسزایی دارند و مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان می‌توانند آسیب‌های ایجاد شده از طریق رادیکال‌های آزاد را به حداقل برسانند، همچنین نشان داده شده است رژیم‌های غذایی کم‌کالری (30 درصد کمتر از کالری مورد نیاز روزانه) در موش‌ها تا 40 درصد، طول عمر را افزایش داده است.

پایین نگه داشتن سطح کلسترول خون نیز روند سخت شدن رگ‌ها را کند می‌کند و باعث محافظت از قلب می‌شود. با ورزش مداوم نیز می‌توانید از دست رفتن استخوان‌ها و عضلات را محدود کنید. همچنین نشان داده شده است، مثبت‌اندیشی در افراد، طول عمر آنها را تا هفت و نیم سال افزایش می‌دهد.

دومین بخش فرمولی ضد پیری، تکمیل کردن هورمون‌های بدن با استفاده از موادی است که بالاترین درجه سلامت را نشان داده‌اند.

داروهای ضد پیری در چند دانشکده پزشکی مورد بررسی قرار گرفته‌اند، هرچند هنوز تحقیقات بیشتری لازم است تا ترکیبات موثرتری یافت شود.

فروغ فلاح‌زاده