

راز طول عمر بعضی افراد چیست؟

آیا تاکنون از خودتان پرسیده‌اید که رازهای سلامتی و طول عمر در سالم‌ترین افرادی که معمولا تا 100 سالگی عمر می‌کنند، چیست؟



سلامت نیوز: آیا تاکنون از خودتان پرسیده‌اید که رازهای سلامتی و طول عمر در سالم‌ترین افرادی که معمولا تا 100 سالگی عمر می‌کنند، چیست؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه تهران امروز آمارها نشان می‌دهد که این افراد معمولا با خطر ابتلا به امراض قلبی مواجه نمی‌شوند. همچنین در این افراد احتمال ابتلا به سرطان‌های سینه و پروستات 80 درصد و احتمال بروز سرطان‌های روده یا تخمدان نیز 50 درصد کمتر از دیگر مردم است اما راز پنهان این مصونیت چیست؟

احتمالا شما هم برخی از این اسرار را می‌دانید اما در این مقاله به مهم‌ترین آنها اشاره شده تا با یادآوری آنها، انگیزه بیشتری برای به‌کار بستن این اسرار در زندگی خود، پیدا کنید و در نهایت از سلامتی کامل جسمی و روانی لذت ببرید. این اسرار عبارتند از:

1 - مثبت اندیشی؛ سالم‌ترین افراد این باور قدیمی را حفظ کرده‌اند که همه کارها و امور در این دنیا به بهترین شکل ممکن پیش می‌روند و همه چیز در این عالم در سرجای خود قرار دارد. بنابراین با این نگرش مثبت، دیگر نیازی به نگران بودن نیست. این راز #171؛ شماره يك» در سلامتی است.

2 - برقراری روابط اجتماعی سالم؛ این افراد اغلب با دوستان و خانواده‌های خود کنار هم جمع می‌شوند و به سرگرمی، شوخی و گفت‌وگو می‌پردازند. آنها در این شرایط از حمایت گروهی بهره‌مند می‌شوند و از اجتماعی بودن لذت می‌برند. بسیاری از مطالعات نشان داده است که روابط اجتماعی خوب، خنده زیاد و يك زندگی گروهی فعال و سالم، افراد را سالم‌تر کرده و عمر آنها را بیشتر می‌کند.

3 - يك رژیم غذایی سالم؛ این مورد قطعا يك راز نیست بلکه يك توصیه همیشگی است که با وجود اهمیت زیاد، اغلب ما از آن غفلت می‌کنیم. سالمترین افراد هر روز يك رژیم غذایی سالم، ساده و سبک را دنبال می‌کنند. آنها عمدتا میوه و سبزی می‌خورند که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و همچنین ماهی می‌خورند که يك منبع غنی از اسیدهای چرب امگا - 3 محسوب می‌شود. به‌علاوه رژیم غذایی این افراد حاوی کالری پایین است. رژیم غذایی کم کالری نقش مهمی در حفظ سلامت و افزایش طول عمر دارد.

4 - تحرك و فعالیت بدنی دائمی؛ اشخاص سالم اگرچه به آرامی کار و زندگی می‌کنند و استرس کمی هم دارند اما با این حال تحرك بدنی زیادی دارند. البته این تحرك شامل ورزش سنگین نمی‌شود بلکه عبارت از پیاده‌روی، باغداری یا هنرهای رزمی سنتی است.

5 - سیگار، مواد مخدر و ... را فراموش کنید. افرادی که با وجود سن بالا در بهترین وضعیت سلامتی هستند در طول عمر خود به سراغ هیچ نوع دخانیات یا مواد مخدر نرفته‌اند.