

10 کاری که زودتر پیرتان می کند

پیری امری اجتناب ناپذیر است و هیچکس نمی تواند از آن فرار کند اما می توان با انجام برخی کارها از پیری زودرس جلوگیری کرد. به طور کلی به گذر زمان پیر شدن می گوئیم.



پیری امری اجتناب ناپذیر است و هیچکس نمی تواند از آن فرار کند اما می توان با انجام برخی کارها از پیری زودرس جلوگیری کرد. به طور کلی به گذر زمان پیر شدن می گوئیم. این پیر شدن می تواند با مریضی های مختلفی نیز همراه باشد. گاهی نیز به دلایلی پنهان شما زودتر پیر می شوید. در اینجا به تعدادی از دلایلی که شاید نمی دانید اما در زودتر پیر شدن شما موثر هستند اشاره می کنیم:

تماشای تلویزیون

همانطور که می دانید نشستن در مقابل تلویزیون می تواند باعث چاقی شود اما ممکن است این را ندانید که تلویزیون باعث پیر شدن و کاهش عمر شما نیز می شود. طبق تحقیقات به عمل آمده، هر یک ساعت که شما تلویزیون تماشا می کنید ۲۲ دقیقه از عمرتان کاهش پیدا می کند. همچنین احتمال ابتلا به آلزایمر نیز در شما افزایش می یابد.

نوشیدن مایعات از بطری با استفاده از نی

نوشیدن برخی از مایعات مانند نوشابه ها می توانند به بدن شما بسیار آسیب وارد کنند اما طریقه نوشیدن این نوشابه ها نیز بسیار مهم است. نوشیدن از بطری و یا با استفاده از نی می تواند باعث ایجاد چین و چروک در صورت شما بشود پس همیشه سعی کنید تا با لیوان آب بنوشید.

زیاد یا کم ورزش کردن

ورزش برای سلامتی بسیار مفید و حقیقتی انکار ناپذیر است. همه ما به خوبی می دانیم که ورزش می تواند بدن ما را سالم و جوان نگه دارد و همچنین می تواند از آلزایمر و بیماری های پوستی و غیره جلوگیری کند. البته توجه داشته باشید که ورزش نیز باید به مقدار متوسطی انجام شود زیرا بیش از حد ورزش کردن میتواند باعث بروز مشکلاتی همچون آرتروز در بدن شما شود.

سیستم گرمایشی

در فصل هایی که هوا رو به سرما می رود ما نیز سیستم های گرمایشی را روشن می کنیم. توجه داشته باشید که این گرما باعث می شود تا پوست شما خشک شده و زمینه خوبی برای ایجاد چروک شود. برای جلوگیری از این خشک شدن می توانید یک لیوان آب در فضای خانه قرار دهید. همین یک لیوان می تواند فضای خانه را مرطوب کند. همچنین می توانید سیستم های گرمایشی را کم کرده و بیشتر لباس بپوشید.

شکر

خوردن شکر تنها باعث چاقی شما نمی شود بلکه مشکلات بسیار زیاد دیگه ای هم برای شما ایجاد می کند. با خوردن مقدار زیادی شکر، سطح قند خون شما افزایش می یابد و همین باعث می شود تا پوست شما خراب شود و خیلی زود تر از حد معمول پیر بشود.

شغل و کار

همه انسان ها برای اینکه بتوانند زندگی خوبی داشته باشند باید کار کنند. همین کار کردن میتواند باعث پیر شدن افراد بشود. اول اینکه بیشتر کارها و شغل ها با استرس همراه هستند که همین میزان قرار گرفتن در خطر حمله قلبی را افزایش می دهد. همچنین کارکردن به مدت زیاد می تواند زمان شما را برای ورزش یا خواب محدود کند. سعی کنید تا در آخر هفته ها به ورزش و استراحت

بپردازید.

صابون

شاید فکر می کنید که صابون بهترین دوست پوست شما است اما سخت در اشتباه هستید. بر روی پوست شما ماده ای وجود دارد که از پوست شما محافظت می کند. این در حالی است که وقتی صورت خود را با صابون می شوید این ماده پاک شده و صورتتان پذیرایی چروک ها می شود.

گوش کردن به موسیقی

همه ما ریزش مو و جھش به سمت تاسی را نشانه هایی از پیری می دانیم. تحقیقات نشان می دهد که گوش کردن به موسیقی با صدای بلند و از طریق هدفون میتواند ریشه موها را ضعیف کند و به مرور موهای شما می ریزد. پس مواظب موهای خود باشید.

رو بالشی

در ابتدا در نظر داشته باشید که روبالشی بهتر است از جنس ابریشم یا ساتن باشد و کتان نیز یکی از بدترین جنس هایی است که می توانید برای رو بالشی خود انتخاب کنید. به طور کلی بهتر است به پشت بخوابید زیرا خوابیدن بر روی یک طرف صورت می تواند باعث ایجاد چروک در صورت شما بشود.

رژیم غذایی کم چربی

بیشتر افراد سعی می کنند تا از مواد غذایی با چربی کم استفاده کنند تا چاق نشوند. در این بین ممکن است تا برخی از چربی های مهم مانند امگا-۳ نیز حذف بشود. امگا-۳ در مواد غذایی مانند ماهی و گردو یافت می شود. این اسید چرب یکی از مهمترین عوامل جلوگیری از پیری است زیرا نه تنها باعث جلوگیری از ایجاد چروک بر روی صورت شما می شود بلکه به مغز و قلب نیز کمک می کند.