

## متوسط طول عمر شما چه قدر خواهد بود؟

مرکز کنترل بیماری امریکا اعلام کرده که متوسط عمر زنان هم اکنون 80 سال و مردان 74 سال خواهد بود...



مرکز کنترل بیماری امریکا اعلام کرده که متوسط عمر زنان هم اکنون 80 سال و مردان 74 سال خواهد بود. به گزارش گروه ترجمه سلامت نیوز، این متوسط سنی برای هر دو گروه جنسی به مدد مراقبت های بهداشتی و درمانی که هم اکنون شکل و رونق گرفته ، حاصل شده است. اگر چه هنوز کشور امریکا نتوانسته در این زمینه نشان برتری را به خود اختصاص دهد اما بهتر است از فارغ از حس برتری جویی به این سوال پاسخ دهیم که رمز رسیدن به طول عمر دلخواه چه می تواند باشد.

پاسخ بیش از یک جمله نیست!

رژیم غذایی سالم، تمرین بدنی منظم و رعایت بهداشت در زندگی رمز رسیدن به این موفقیت می باشد. بهتر است کمی جزئی تر به این حقایق اشاره کنیم.

-تمرکز بر استفاده از اسیدهای چرب امگا 3 (موجود در ماهی سالمون و یا روغن کتان)

- انجام تمرین بدنی منظم و روزانه به مدت 30 دقیقه

- اجتناب از مصرف چربی های ترانس که منجر به افزایش کلسترول بد خون یعنی LDL می شوند.

همان طور که می دانید توجه به این عادت ها کار چندان مشکلی نیست. بعلاوه فراموش نکنیم که زندگی فارغ از هر نوع استرس پیش زمینه تمام این موفقیت ها می باشد.

به جرات می توان گفت که کمی تغییر در سبک زندگی و نگرش به آن می تواند تاثیری معجزه اسا بر کیفیت آن اعمال کند. پس تردید نکنید از همین امروز و همین ثانیه شروع کنید.