



اگر زندگی ابدی می خواهید!

اگر دوست دارید سال هایی طولانی را سلامت در کنار خانواده تان باشید، این نکته های ساده را رعایت کنید.

سلامت نیوز : اگر دوست دارید سال هایی طولانی را سلامت در کنار خانواده تان باشید، این نکته های ساده را رعایت کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از البرز ؛ 70 سال؛ این زمانی است که بیشتر آدم ها عمر می کنند اما خیلی ها هم هستند که می خواهند رکورد بزنند و بیشتر از اینها زندگی کنند. اگر جزو این گروه افراد هستید بهتر است اسرار طول عمر را بدانید و با رعایت چند نکته ، سلامت روحی و جسمانی تان را تضمین کنید.

دور کردن کینه از دل

کینه های گذشته را از ذهن تان پاک کنید. این کار برای سلامتی تان مزایای زیادی به همراه دارد. عصبانیت مزمن عملکرد ریه ها را ضعیف می کند و با خطر بروز بیماری های قلبی، سکتة مغزی و سایر درد ها در ارتباط است. بخشیدن دیگران استرس را کاهش می دهد، فشار خون را پایین می آورد و اجازه می دهد راحت تر نفس بکشید. البته هر چقدر که سن تان بالاتر می ورد این مزایا بیشتر خودشان را نشان می دهند.

روابط گسترده اجتماعی

باید از دوستان خوب تان سپاسگزار باشید چون سبب افزایش طول عمر شما می شوند. پژوهشگران استرالیایی بعد از یک تحقیق ۱۰ ساله دریافته اند افراد سالخورده ای که روابط اجتماعی خوبی دارند نسبت به افرادی با دوستان خیلی کم، بیشتر عمر می کنند و برای زنده ماندن انگیزه قوی تری دارند. علاوه بر این ۱۴۸ مطالعه در سراسر دنیا که در ارتباط با طول عمر انجام شده، این موضوع را تایید می کند که دوستی و ارتباط اجتماعی مناسب با دیگران یکی از اسرار طول عمر است.

انتخاب عاقلانه دوستان

عادت ها و رفتار دوستان بر شما هم تاثیر می گذارد. پس برای داشتن سبک زندگی سالم افراد مناسبی را در گروه دوستان تان جای دهید. تحقیقات نشان می دهد که چاقی مسری است و اگر دوستان چاقی داشته باشید احتمال اینکه خودتان هم دچار اضافه وزن شوید تا ۵۷ درصد افزایش می یابد. سیگار کشیدن هم عادت بد دیگری است که از عمر شما کم می کند و می تواند از طریق شرکت در جمع آدم های سیگاری به شما منتقل شود.

ترک کردن سیگار

ترک سیگار در افزایش طول عمر نقش موثر دارد. بر اساس تحقیقات ۵۰ ساله دانشمندان انگلیسی، ترک سیگار در سن ۳۰ سالگی می تواند طول عمر شما را تا یک دهه افزایش دهد. اگر این عادت را در سن ۴۰، ۵۰ یا ۶۰ زندگی کنار بگذارید میزان طول عمرتان به ترتیب ۹، ۶ و ۳ سال بیشتر می شود.

خواب ظهرگاهی!

یک چرت سبک نیمروزی در بسیاری از نقاط دنیا رایج است و شواهد مختلف نشان می دهد که چرت بعد از ظهر می تواند به افزایش طول عمر شما کمک کند. نتایج تازه ترین تحقیقات روی ۲۴ هزار نفر شرکت کننده ثابت کرد افرادی که به طور منظم ظهر ها خواب سبکی دارند احتمالا ۳۷ درصد کمتر از سایرین مرگ ناشی از بیماری های قلبی را تجربه می کنند.

محققان بر این باورند که چرت نیمروزی سبب پایین آمدن هورمون های ناشی از استرس شده و به سلامت قلب کمک می کند. خواب شبانه به موقع هم بسیار کارآمد است. خواب شبانه کافی می تواند در کاهش بروز چاقی، دیابت، بیماری قلبی و اختلالات خلق و خو تاثیر بگذارد. خواب کافی به بهبود سریع بیماری ها هم کمک می کند. خواب شبانه کمتر از پنج ساعت سبب بروز مرگ زودرس می شود. پس به اندازه بخوابید.

خوش به حال سبک وزن ها

اگر اضافه وزن دارید برای مقابله با دیابت، بیماری های قلبی و سایر عوامل کوتاه کننده طول عمر تصمیم بگیرید خودتان را لاغر کنید. چربی های دور شکم هم مضر هستند و سبب بروز بیماری های مختلف می شوند. نتایج یک تحقیق پنج ساله نشان می دهد مصرف زیاد غذاهای فیبر دار و ورزش منظم ، از جمله موثرترین راه ها برای کاهش چربی های دور شکم است.

رژیم غذایی مدیترانه ای

این رژیم غذایی سرشار از میوه ها، سبزیجات، حبوبات، روغن زیتون و ماهی است. تجزیه و تحلیل ۵۰ مطالعه روی بیش از نیم میلیون نفر ثابت می کند که انتخاب رژیم غذایی مدیترانه ای خطر ایجاد اختلالات در سوخت و ساز بدن و چاقی، بالا رفتن فشار خون و افزایش قند خون را کاهش می دهد که همه این عوامل از بروز بیماری های قلبی و دیابت پیشگیری می کند.

زندگی ژاپنی

اوکیناوا یکی از شهرهای ژاپن است که اهالی آن در بین مردم دنیا به داشتن بیشترین طول عمر مشهورند. پژوهشگران معتقدند که دلیل این موضوع به رژیم غذایی سنتی مردم این منطقه مربوط است؛ به طوری که غذای مردم اوکیناوا سرشار از سبزیجاتی در رنگ های سبز و زرد و بسیار کم کالری است. البته نسل جوان اوکیناوا که این رژیم غذایی را به طور کامل دنبال نمی کنند طول عمرشان کمتر شده است.

از سوی دیگر تحقیقات ژاپنی ها نشان می دهد افرادی که در زندگی اهداف مشخصی دارند کمتر دچار مرگ ناشی از سکته مغزی و بیماری های قلبی می شوند و از بیماری آلزایمر هم دور می مانند. پیدا کردن سرگرمی و فعالیت های دلخواه هم سبب می شود مرگ را از خودتان دور کنید.