

ویتامین C بخورید و بیشتر عمر کنید

امروزه با پیشرفت علم پزشکی رازهای طول عمر از سیطره کتاب‌های اساطیری بیرون آمده و در غالب علم پزشکی کشف شده است.



امروزه با پیشرفت علم پزشکی رازهای طول عمر از سیطره کتاب‌های اساطیری بیرون آمده و در غالب علم پزشکی کشف شده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان؛ امروزه گرایش به عمر طولانی باعث پژوهش در زمینه یافتن روش‌های تمدید حیات شده است.

دیر زبستی در گذشته در داستان‌های علمی تخیلی بسیار دیده می‌شد و اکنون موضوعی داغ برای جامعه‌ای علمی به حساب می‌آید.

دانشمندان با بررسی‌هایی که روی پیرترین افراد جهان انجام داده‌اند به دنبال دستیابی به راز و رمزهای طول عمر این افراد بوده‌اند به نتایجی هم رسیده‌اند که بیانگر اهمیت عواملی همچون تغذیه، ورزش و وضعیت روحی و روانی در این زمینه می‌باشد.

در تایید این یافته محققان به مطالعه نحوه‌ی زندگی این افراد از جمله مسن‌ترین مرد گیاه شناس جهان پرداختند این مرد چینی به نام لی چینگ یون مدعی بود 197 سال عمر دارد اما مدارک نشان می‌دهد تولد او به سال 1677 بر می‌گردد و وی با 257 سال سن تا کنون مسن‌ترین فرد جهان شناخته شده است مهمترین عواملی که موجب طول عمر این مرد شده، انجام تمرینات تنفسی و رعایت توصیه‌های غذایی به طور منظم و به درستی است.

وی بیشتر زندگی خود را به عنوان داروگر در کوهستان‌ها گذرانده و شاگردان زیادی را پرورش داده است. اما این مورد که رژیم غذایی و وضعیت محیطی باید چگونه باشد، متخصصان زیادی را به فکر وا داشته است به زبان شمشه امینی کهنسال ترین زن کشور با 147 سال سن، استفاده از غذاهای محلی و غذاهایی که از طبیعت سرچشمه می‌گیرند، رمز سلامت و طول عمر است.

ویتامین C بخورید و بیشتر عمر کنید

با توجه به آمارهای ارائه شده نزدیک به دوازده هزار سالمند بالای صد سال در کشور وجود دارند که بیشتر آنان در آذربایجان غربی زندگی می‌کنند.

مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: به علت گسترش مرگ و میر در اثر بیماری‌های متابولیک، یکی از راه‌های افزایش طول عمر پیشگیری از این بیماری‌هاست از 800 مورد مرگ و میر روزانه در ایران بیش از 400 نفر آنها بر اثر بیماری‌هایی همچون سرطان و حمله قلبی جان خود را از دست می‌دهند که می‌توان با مصرف آنتی اکسیدان‌ها از بروز بیماری‌ها جلوگیری کرد.

به گفته وی آنتی اکسیدانها شامل ویتامین‌ها و املاحی هستند که می‌توانند موجب طول عمر بیشتری شوند. ویتامین C که آنتی اکسیدان قوی محلول در آب و ویتامین A و E و D آنتی اکسیدان قوی محلول در چربی هستند و املاحی همچون سلنیوم و زینک در دسته‌ی مواد غذایی های معجزه آسا قرار دارند.

اضطراب تاثیر مخرب‌تری نسبت به استرس دارد تغذیه به تنهایی نمی‌تواند ضامن سلامتی و عمر طولانی باشد. عوامل دیگر از جمله شرایط روحی و روانی نیز دارای اهمیت فراوان هستند.

قاسم شاهرادی دستیار روانشناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی می‌گوید: استرس در ساختارهای مختلف مغزی

اثر منفی دارد و موجب تضعیف واکنش سیستم ایمنی بدن می‌شود در نتیجه فرد را بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌ها قرار می‌دهد.

وی تاکید کرد: نداشتن استرس موجب ترشح هورمون آندروفین می‌شود که یکی از مزایای آن افزایش اکسیژن در ریه‌ها است و در مجموع سلامت روان و جسم فرد را تضمین می‌کند. البته قابل ذکر است استرس نسبت به اضطراب اثر تخریبی کمتری دارد. در اصل استرس منبع مشخصی دارد و علت بروز آن برای فرد مشخص است اما اضطراب در اثر مسائل درون فرضی و حل نشده فرد را درگیر می‌کند و منبع تعارضی دارد. به همین علت اضطراب با تپش قلب، عرق کردن و تنگی نفس همراه است و قلب دچار بروز حملات قلبی و مرگ و میر می‌شود.

با توجه به مواردی که ذکر شد هر انسانی به دور از عوامل ارثی و ژنتیکی می‌تواند زندگی سالمی داشته باشد و پیر شود.

به طور میانگین در کشور ما عمر مفید خانم‌ها یا به اصطلاح انتظار زنده بودن در زمان تولد، 73 سال است که این مقدار در آقایان یک سال کمتر است. با تغییر فرهنگ غذایی در کشور می‌توان این مقدار را افزایش داد.