

عمر طولانی، آرزوی همه روش های شگفت انگیز برای داشتن عمر طولانی

داشتن عمر طولانی، آرزوی همیشگی انسان ها بوده است. جاودانگی و عمر طولانی داشتن، آرزوهای بشر است که تحقق این آرزو، با سلامت روانی و جسمی افراد در ارتباط است. باید ها و نبایدهای تغذیه ای و داشتن ورزش مستمر به افزایش طول عمر در انسان می انجامد. با انجام کارهایی ساده، می توانید ساعت زیستی بدن تان را تنظیم کنید و عمر طولانی تری داشته باشید. مهم نیست که الان جوان هستید یا سال های پیری تان را می گذرانید.

تحقیقات نشان داده است هیچ وقت برای ایجاد عادات سالم در زندگی دیر نیست. اما باید از انجام چه کارهایی در زندگی خودداری کرد؟ با اینکه هنوز دانشمندان نتوانستند داروی جادویی برای افزایش طول عمر پیدا کنند اما انجام تحقیقات روی هزاران انسان بالای ۱۰۰ سال آنها را با روش های شگفت انگیزی برای داشتن عمر طولانی آشنا کرده است. برای مثال در کشور انگلستان، روستایی وجود دارد که عمر مردان و زنان آن به طور متوسط ۸۸/۷ و ۹۱ سال است. همین موضوع نشان می دهد، با رعایت کردن بعضی نکات، درصد زیادی از انسان ها می توانند تولد ۱۰۰ سالگی خود را جشن بگیرند.

توصیه های مهم:

- روزتان را با صبحانه شروع کنید. صبحانه مهم ترین وعده روزانه است. درصد زیادی از افرادی که تولد ۱۰۰ سالگی خود را جشن گرفته اند در تمام مدت عمر خود صبحانه را فراموش نکردند و توجه زیادی به این وعده بسیار مهم داشتند. برای آنکه از این وعده بیشترین استفاده را ببرید، سعی کنید حتما میوه را در آن بگنجانید. صبحانه متابولیسم بدن (سوخت و ساز بدن) را فعال می کند. صبحانه با فراهم آوردن مواد

مغذی بدن را کل روز پر انرژی نگه می دارد؛ بنابراین اگر صبحانه خور هستید باید صبحانه های سرشار از پروتئین و کربوهیدرات و کم شکر بخورید.

- از مصرف غذاهای ناسالم و فرآوری شده بپرهیزید یکی از بزرگترین تغییراتی که در عادات غذایی اکثر جوامع در طول ۳۰ سال اخیر به وجود آمده است، افزایش مصرف غذاهای فرآوری شده است. این غذاها سرشار از سدیم، شکر و چربی های اشباع هستند و فیبر الیاف غذایی کمی هم دارند. نتیجه ی مصرف این غذاها، افزایش بیماری های قلبی-عروقی، فشار خون بالا، دیابت و سرطان است.
- فعالیت بدنی برای شما مفید است. ورزش به شما در حفظ وزن بدن کمک می کند و فشار خون شما را کاهش می دهد ، که هر دو به سلامت قلب و کاهش خطر بیماری های قلبی کمک می کنند.
- استرس را در زندگی خود کاهش دهید استرس باعث ترشح هورمونی به نام کورتیزول در بدن می شود. در سطح بالا ، این هورمون می تواند فشار خون را افزایش دهد و باعث ذخیره چربی شکم شود ، که هر دو می تواند منجر به افزایش خطر بیماری های قلبی شود.
- از پرخوری پرهیز کنید در حال حاضر ارتباط بین دریافت کالری و طول عمر بسیار جالب توجه است . مطالعات حیوانی نشان می دهد که کاهش ۱۰ تا ۵۰ درصدی کالری دریافتی ممکن است حداکثر طول عمر را افزایش دهد محدود کردن کالری شما ممکن است به شما کمک کند تا بیشتر زندگی کنید و در برابر بیماری محافظت کنید.
- از مصرف **فلفل قرمز تند غافل نشوید**. تحقیقات نشان داده است کسانی که ۶ الی ۷ بار در هفته فلفل می خورند ۱۴ درصد خطر مرگ شان کاهش پیدا می کند. فلفل قرمز به دلیل دارا بودن ماده ای به نام کاپسایسین یکی از ابرغذاها شناخته شده است که هر چه تندتر باشد مقدار کاپسایسین آن بیشتر است.

- تلاش کنید تا به جای خرید غذاهای آماده، تا جایی که ممکن است مواد غذایی مصرفی تان را خودتان آماده کنید. مقدار بیشتری میوه، سبزی ها، سالاد و غلات کامل مصرف کنید.
- کمتر تلویزیون تماشا کنید. مطالعه ای در سال ۲۰۰۸ نشان داد افرادی که روزانه شش ساعت تلویزیون تماشا می کنند احتمالاً به طور متوسط ۴.۸ سال زودتر از افرادی که تماشا نمی کنند خواهند مرد. همچنین مشخص شد که بعد از ۲۵ سالگی، هر ساعت تماشای تلویزیون امید به زندگی ۲۲ دقیقه کاهش می یابد. تلویزیون باعث کم تحرکی و جدایی از جهان می شود، که هر دو می توانند طول عمر شما را کوتاه کنند.
- معاشرت کنید. مطالعات نشان می دهد که داشتن روابط اجتماعی باعث افزایش طول عمر می شود. اگرچه دانشمندان از دلایل این امر مطمئن نیستند، اما آنها حدس می زنند که معاشرت منجر به افزایش عزت نفس می شود.
- غذاهایی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ بخورید. اسیدهای چرب امگا ۳ خطر بیماری قلبی و شاید حتی بیماری آلزایمر را کاهش می دهد. ماهی سالمون و گردو، از بهترین منابع امگا ۳ هستند. امگا ۳ برای عملکرد مغز و همچنین بهزیستی کلی ما حیاتی است، اما بدن ما نمی تواند آن را به تنهایی در سطوح قابل توجهی تولید کند.
- با سیب عمرتان ۱۰ درصد بیشتر می شود! آنتی اکسیدان های موجود در سیب به قدری موثر و مفیدند که می توانند عمر انسان ها را تا ۱۰ درصد افزایش دهند. در بدن انسان ها مواد مضر به نام رادیکال های آزاد تولید می شوند که باعث افزایش سرعت پیری و ظهور بیماری های مختلف می شوند. اما آنتی اکسیدان های موجود در میوه هایی مانند سیب، گوجه فرنگی، توت فرنگی و مانند آن به شدت با این رادیکال های آزاد مبارزه کرده و اثر مخرب آنها را خنثی می کنند

- یک وزن سالم داشته باشید. اضافه وزن باعث فشار بر سیستم قلبی عروقی می شود و خطر بیماری قلبی را افزایش می دهد. همچنین ممکن است خطر سرطان را افزایش دهد. حفظ وزن سالم برای سلامت قلب و داشتن یک طولانی و سالم مهم است
- گوشت قرمز کمتری بخورید. مصرف زیاد گوشت قرمز با افزایش خطر بیماری های قلبی و سرطان مرتبط است. جایگزینی استیک های خود برای دریافت پروتئین های سالم ، مانند ماهی ، ممکن است به افزایش طول عمر کمک کند . اگر نمی توانید ایده زندگی بدون استیک را تحمل کنید ، کاهش مصرف خود به کمتر از دو تا سه وعده در هفته هنوز هم می تواند فواید سلامتی داشته باشد .
- سیگار نکشید .سیگار کشیدن به طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد.
- آفتاب بگیرید، اما زیاده روی نکنید مطالعات دانشمندان نشان می دهد، طول عمر زنان برنزه نسبت به زنان دیگر بالاتر است .در حقیقت با قرار گرفتن در معرض نور خورشید، بدن ویتامین D مورد نیاز خود را تامین کرده و با کمک آن می تواند با دسته گسترده ای از بیماری ها مانند پوکی استخوان، افسردگی، بیماری قلبی و دیابت مبارزه کند. در حدود ۵۰ درصد از بزرگسالان دچار کمبود ویتامین D هستند که علت اصلی آن هم دوری کردن از نور آفتاب است. خیلی زیاد در آفتاب نگذرانید. زمان زیاد در آفتاب می تواند منجر به افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست شود. با این حال ، قرار گرفتن در معرض آفتاب یک روش عالی برای افزایش سطح ویتامین D است .شاید برای حدود ۱۵ دقیقه در روز می تواند سالم باشد.
- خوش بین باشید. مطالعات نشان می دهد که افراد خوش بین در معرض خطر کمتری برای بیماری های قلبی هستند و به طور کلی عمر طولانی تری نسبت به افراد بدبین دارند. پژوهشگران حدس می زنند که افراد خوش بین نسبت به زندگی رویکرد سالم تری دارند .

- بخندید. خنده سطح هورمون های استرس مانند کورتیزول را در بدن کاهش می دهد. مقادیر بالای این هورمون ها می توانند سیستم ایمنی بدن شما را ضعیف کنند .
- سبز شوید! مصرف متوسط چای سبزممکن است برای پیری سالم و طول عمر مفید باشد. اگر قهوه مورد علاقه شما نیست ، چای سبز همچنین دارای ماندگاری طولانی است ، احتمالاً به دلیل داشتن آنتی اکسیدان های قدرتمند معروف به کاتچین ها که می توانند به دیابت و بیماری های قلبی کمک کنند. در یک مطالعه بزرگ بر روی بیش از ۴۰۰۰۰ زن و مرد ژاپنی ، نوشیدن پنج فنجان چای سبز یا بیشتر در روز با ۱۲ درصد کاهش مرگ و میر در مردان و ۲۳ درصد کاهش در زنان همراه بود. پلی فنول ها و کاتچین های موجود در چای سبز ممکن است خطر ابتلا به سرطان ، دیابت و بیماری های قلبی را کاهش دهند.
- در حق خواب شب خود خیانت نکنید! به طور میانگین انسان ها یک سوم عمرشان را به خواب می گذرانند و همه ما می دانیم که خواب برای سلامت ذهنی و جسمی لازم است. کیفیت خواب بسیار مهم است. خواب خوب شبانه می تواند به کاهش استرس، افسردگی و بیماری های قلبی کمک کند. مقدار خواب کافی برای هر شخص ۷ ساعت است البته به جز کودکان و کهنسالان. فواید خواب برای سلامت انسان از رژیم و ورزش بیشتر است .میزان خواب تان می تواند بر طول عمر شما تأثیرگذار باشد. منظورمان این نیست که فرد خواب آلود در هنگام رانندگی احتمال تصادف بیشتری دارد و ممکن است زودتر بمیرد (خب البته این احتمال هم وجود دارد!). میزان مرگ و میر در افرادی که خواب ۶ ساعت یا کمتر دارند ۱۲ درصد بیشتر از دیگران است. بر اساس مطالعات صورت گرفته در این زمینه، افرادی که خیلی کم (کمتر از ۶ ساعت) و کسانی که بیش از حد (بیش از ۹ ساعت) می خوابند، بیشتر از بقیه در

معرض مرگ قرار می‌گیرند. نکته جالب اینجاست که خطر مرگ برای کسانی که ۹ ساعت و یا بیشتر می‌خوابند ۳۰ درصد بیشتر از دیگران است .

- عصبانی نشوید. عصبانیت احساس خوبی نیست؛ مخصوصاً اگر این احساس زیاد به سراغتان بیاید. عصبانیت باعث ترشح هورمون کورتیزول می‌شود. این هورمون در واکنش به استرس یا عصبانیت ترشح می‌شود. همچنین این هورمون بر روی قلب، سوخت‌وساز و سیستم ایمنی بدن تأثیر منفی دارد. بیشتر مطالعات نشان داده‌اند که سطح بالای کورتیزول با افزایش مرگ‌ومیر افراد رابطه‌ی مستقیمی دارد.

- از پرخوری پرهیز کنید. در حال حاضر ارتباط بین میزان کالری دریافتی و طول عمر بسیار جالب توجه است. مطالعات حیوانی نشان می‌دهد که کاهش ۱۰ تا ۵۰ درصدی کالری دریافتی ممکن است حداکثر طول عمر را افزایش دهد. بین دریافت کالری کم، طول عمر بیشتر و احتمال ابتلا به بیماری کمتر را مشاهده می‌کند.

- قهوه بنوشید. مطالعات نشان داده است که بین مصرف قهوه و عمر بیشتر رابطه وجود دارد. [۱۰] اگرچه دلایل این امر کاملاً روشن نیست، اما مقادیر بالای آنتی‌اکسیدان‌های قهوه می‌توانند در این امر نقش داشته باشند. مطالعه روی سالمندان بین ۶۵ تا ۱۰۰ ساله نشان می‌دهد، افرادی که هر روز یک یا دو لیوان قهوه می‌نوشند رگ‌های انعطاف‌پذیرتری در قلب خود دارند. به این ترتیب محققان معتقدند خوردن قهوه می‌تواند برای افرادی که فشار خون بالا دارند فواید زیادی داشته باشد..

- روزه بگیرید. خوردن غذاهای سالم در طول عمر انسان تأثیر زیادی دارد، اما تأثیر غذا نخوردن بیشتر است. روزه داری متناوب سرعت فرایند پیری را کاهش می‌دهد.

- گوشه‌گیری و انزوا را رها کنید. تنهایی و انزوا برای سلامت انسان بسیار مضر است.

- مسواک زدن دندان های تان را جدی بگیرید. توصیه دندان پزشکان این است که دو بار در روز به مدت دو دقیقه دندان ها را مسواک کنیم. کسانی که به سلامت دهان اهمیت می دهند نه تنها کمتر به بیماری های لثه و دندان مبتلا می شوند، بلکه احتمال ابتلا به بیماری هایی مانند دیابت، زوال عقل، بیماری های ریوی و قلبی در آن ها کمتر است.

- **زندگی اجتماعی خوبی داشته باشید.** روابط اجتماعی برای سلامت ذهن بسیار مهم است. از فواید سلامتی زندگی اجتماعی می توان به کاهش فشار خون و تقویت سیستم ایمنی بدن اشاره کرد. ارتباطات اجتماعی، می تواند عمر طولانی تری برای شما به ارمغان بیاورد. تعامل و ارتباط با دیگران به شما کمک می کند تا استرس خود را مدیریت و سیستم ایمنی تان را تقویت کنید. روابط خوب، باعث قوی تر شدن شما می شود. در حالی که روابط بد و تنش زا، احتمال افسردگی و حملات قلبی را در شما افزایش می دهد.

- اجازه ندهید ترس یا انکار، در مسیر تندرستی شما قرار بگیرد. در میان تمام ویژگی های شخصیتی که می تواند باعث ایجاد عمری طولانی برای شما شود. وظیفه شناسی یکی از مهم ترین ویژگی هاست. حتی شاید مهم ترین ویژگی شما باشد.

- مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید. امروزه بر همگان روشن شده است که نمک خوراکی در افزایش فشار خون نقش به سزایی دارد. علاوه بر این مصرف بیش از اندازه نمک با افزایش بیماری های قلبی و سکته مغزی نیز در ارتباط است. از اضافه کردن نمک به غذا پیش از آنکه مزه آن را بچشید، بپرهیزید؛ به عبارت دیگر به هنگام پخت غذا از افزودن نمک خودداری کنید. بهتر است هنگام خوردن غذا، نمکدان را از دسترس دور نگه دارید و در مصرف مواد غذایی مانند چیپس، ترشی، خیار شور و... زیاده

روی نکنید. برای کاهش مصرف نمک، از مواد جانشین نمک یا نمک‌های کم سدیم یا طعم دهنده های دیگر مانند آبلیمو، ادویه یا سبزی خشک (پونه، نعناع، آویشن، شویبدا)، پودر سیر و پیاز استفاده نمایید.

- آشامیدن آب کافی برای سلامتی شما مهم است. مطالعات زیادی نشان داده اند آب آشامیدنی ممکن است به کاهش وزن، حفظ وزن و حتی کمی افزایش تعداد کالری های مصرفی روزانه کمک کند. همچنین نشان می دهند که نوشیدن آب قبل از غذا می تواند اشتها و جذب کالری را در طول وعده غذایی بعدی در بزرگسالان میانسال و مسن تر کاهش دهد. به عبارت دیگر، مهم ترین چیز، نوشیدن آب به جای نوشیدنی های دیگر است. این کار ممکن است باعث کاهش شدید قند و کالری شود.

- در خوردن غذا شتاب نکنید. یکی از مهمترین عادات سالم در تغذیه، آرام خوردن غذا و کامل جویدن آن است. آرامش درون، در هنگام غذا خوردن موجب هضم مطلوب غذا و جذب آسان آن می گردد؛ بنابراین غذا را با آرامش و بدون شتاب بخورید و اندیشه خود را بر مزه و طعم غذایی که می خورید، متمرکز سازید.

- اسیر هله هوله های بی ارزش نشوید! فرقی نمی کند شما خودتان علاقه به خوراکی های شیرین داشته باشید یا اینکه دور و برتان پُر از خوراکی ها و اسنک های جورواجور باشد؛ خوردن هله هوله، یک راه فوری برای از دست دادن هشیاری و کارایی تان در محل کار است. غذاهایی که چربی های ترانس و چربی های اشباع بالایی دارند، به شما احساس بی حالی خواهند داد، و غذاهایی که قند فراوانی دارند هم انرژی زیادی را فوراً به شما می رسانند که البته به دنبالش، افت ناگهانی انرژی خواهید داشت. هرچند که حمل هله هوله های شیرین و چرب و مصرف آنها راحت است، اما اگر می خواهید سر کارتتان هشیار بمانید بهتر است غذاهای مغذی را انتخاب کنید.

- مقدار زیادی غذای سالم گیاهی بخورید مصرف طیف گسترده ای از غذاهای گیاهی ، مانند میوه ها ، سبزی ها ، مغزها ، دانه ها ، غلات و حبوبات ، ممکن است خطر بیماری را کاهش داده و باعث افزایش طول عمر شود .به عنوان مثال ، بسیاری از مطالعات ، یک رژیم غذایی غنی از گیاهان را به کاهش خطر مرگ زودرس و همچنین کاهش خطر ابتلا به سرطان ، سندرم متابولیک ، بیماری قلبی ، افسردگی و زوال مغز مرتبط می دانند

- نخ دندان بکشید. واضح است نخ دندان کشیدن از خراب شدن دندان و ابتلا به بیماری های لثه جلوگیری می کند اما تحقیقات نشان می دهد، همین کار ساده تا حد زیادی خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهد. متأسفانه باکتری های موجود در لثه ها می توانند به داخل رگ های خونی بدن راه پیدا کرده و پاسخ ایمنی بدن را برانگیزند که این عامل سلامت قلب را به خطر می اندازد. ابتلا به بیماری قلبی یکی از مهم ترین دلایل مرگ و میر در سراسر جهان به حساب می آید.

- غذاهای ناسالم را جلوی چشم نگذارید: زمانی که اطرافتان را هله هوله ها و غذاهای کم ارزش پُر کرده باشد، حفظ رژیم سالم سخت تر می شود. اگر سایر افراد خانه می خواهند این غذاها را مصرف کنند، بهتر است آنها را جایی قرار دهند که در دیدتان نباشد. در واقع ضرب المثل «از دل برود هر آن که از دیده برفت» در مورد هله هوله ها صادق است. اگر در روز کمتر چشمتان به غذاهای کم ارزش بیفتد، کمتر برای خوردن آنها وسوسه می شوید. قراردادن غذاها در جاهای مختلف خانه و جلوی چشم، موجب افزایش خطر و مصرف غذاهای ناسالم می شود.

- با پزشک خود مشورت کنید که آیا به دارویی برای کمک به سلامتی خود نیاز دارید یا خیر .این داروها ممکن است شامل داروهایی برای کنترل فشار خون بالا ، درمان پوکی استخوان یا کاهش کلسترول باشد.

- روزانه به اندازه کافی پروتئین در برنامه غذایی تان مصرف نمایید. پروتئین به شما انرژی می دهد که بلند شوید و راه بروید . در حالی که از روحیه و عملکرد شناختی نیز پشتیبانی می کنید. پروتئین زیاد می تواند برای افراد مبتلا به بیماری های کلیوی مضر باشد، اما تحقیقات اخیر نشان می دهد که بسیاری از ما به پروتئین با کیفیت بالا، به خصوص در سنین بالا نیاز داریم . این بدان معنا نیست که شما باید محصولات حیوانی بیشتری بخورید .
- کلاس زبان بروید. یاد گرفتن یک زبان خارجی نه تنها می تواند از ابتلا به بیماری آلزایمز پیشگیری کند ، بلکه نقش موثری در به تعویق انداختن بسیاری از بیماری های مرتبط با پیری دارد. برای بهره مند شدن از فواید این روش لازم نیست که شما حتما در زبان دوم به تسلط کامل برسید، بلکه فقط تلاش برای یاد گرفتن کلمات و قواعد دستوری تازه کافی است. یادگیری زبان یکی از بهترین روش ها برای حفظ سلامت مغز است.
- به مصرف چربی های سالم در برنامه غذایی تان اهمیت بدهید. همه چربی ها مثل هم نیستند. اگر چه چربی های بد می توانند برنامه غذایی شما را خراب کنند و خطر بروز بیماری های خاص را افزایش دهند، چربی های خوب از مغز و قلب شما محافظت می کنند. در حقیقت، چربی های سالم مانند امگا ۳، برای سلامت جسمی و روحی حیاتی هستند. گنجاندن چربی سالم بیشتر در برنامه غذایی می تواند به بهبود حال شما کمک کند و سلامت خود را بهبود دهد.
- عکس بگیرید. اگر زندگی شادی دارید، مرتب با دوستان خود در مهمانی شرکت می کنید و علاقه زیادی به سفر کردن دارید، بهتر است از این لحظات فراموش نشدنی تصویر تهیه کنید. تحقیقات نشان می دهد، نگاه کردن به این عکس ها و به یاد آوردن خاطرات خوش گذشته ، نقش زیادی در بهبود

احساس شادی در انسان‌ها داشته و به تقویت سیستم ایمنی بدن آنها کمک می‌کند. سالمندانی که آلبوم‌های زیادی از دوران گذشته خود دارند معمولاً روحیه بهتری دارند و بیشتر عمر می‌کنند.

- به زندگی زناشویی خود توجه کنید. داشتن روابط زناشویی منظم خطر مرگ و میر در مردان را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. انجام این کار باعث ترشح هورمون‌های زیادی در بدن می‌شود که نقش مهمی در سلامت انسان دارند.

- میان وعده سالم همراه خود داشته باشید. اگر مجبورید ساعات طولانی را بیرون از خانه بگذرانید، پیروی از یک رژیم غذایی سالم برایتان سخت می‌شود. متأسفانه هنگام گرسنگی ممکن است برای سیرشدن هر چیزی بخورید. این غذاها شامل غذاهای فرآوری شده نیز می‌شود که گرسنگی‌تان را به خوبی برطرف نمی‌کنند و مصرف زیادشان، زیان‌بار است. همراه داشتن میان وعده‌های سالم، می‌تواند گرسنگی‌تان را برطرف کند و تا زمان وعده‌ی غذایی اصلی شما را سیر نگه دارد. بادام و بادام زمینی نمونه‌هایی از یک میان‌وعده‌ی خوب و سالم هستند. تخم‌مرغ آب‌پز، پنیر و ماست یونانی نیز از دیگر گزینه‌های مناسب به‌شمار می‌آیند.

- کمی وزن اضافه کنید! محققان هلندی بعد از ۱۲ سال مطالعه متوجه شدند افرادی که کمی اضافه وزن دارند با احتمال ۱۷ درصد کمتر از دیگران می‌میرند. البته دقت کنید این اضافه وزن نباید بیش از ۶ کیلوگرم باشد و بهتر است در فاصله بین ۵۰ تا ۶۵ سالگی باشد.

- یخچال را از مواد سالم پر کنید. داشتن مواد غذایی سالم در آشپزخانه قدم اول است، گام بعدی آماده سازی یک غذای سالم و خوردن آن است. این بدان معناست که میوه‌ها و سبزی‌های شسته شده را تکه تکه کنید و در یخچال بگذارید تا در مواقع لازم به راحتی در دسترس باشند؛ پر کردن کشوی یخچال با

میوه و سبزی های تازه، راهکار خوبی برای تدارک یک میان وعده یا ناهار سریع خواهد بود. با این کار، مطمئن می شوید تمام خریدهای قبلی خورده شده اند.

- غلات سبوس دار بیشتری مصرف کنید. کربوهیدرات های ناخالص مانند نان سفید، ماکارونی و برنج طی فرایند تولید، مواد مغذی خود را از دست می دهند. آنها را با نان یا ماکارونی سبوس دار و برنج قهوه ای یا وحشی یا با غلات سبوس دار دیگری مانند بلغور جو دو سر، ذرت بو داده، جو یا بلغور جایگزین کنیم. این تغییرات می تواند تاثیرات به سزایی به همراه داشته باشد. تحقیقات نشان می دهند رژیم غذایی با غلات سبوس دار به میزان بالا می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت نوع ۲ و سرطان روده بزرگ را کاهش دهد. طبق مطالعه سال ۲۰۱۶ دانشگاه هاروارد T.H. ، خوردن سه وعده یا بیشتر غلات در هر روز، می تواند میزان مرگ و میر را در حدود ۲۰ درصد کاهش دهد.

- همیشه کلم بروکلی بخريد. داشتن رژیم غذایی متعادل و سرشار از میوه و سبزی ها نقش مهمی در حفظ سلامت بدن دارد اما بعضی میوه ها و غذاها هستند که تاثیرشان در بدن بسیار فراتر از حد تصور است. برای مثال کلم بروکلی که از آن به عنوان ابرغذا یاد می شود یکی از قوی ترین سلاح ها علیه سرطان به حساب می آید که دلیل اصلی آن هم وجود آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی خاصی است که در آن وجود دارد.

- آشپزخانه خود را همواره تمیز نگه دارید. آشپزخانه ای که کثیف و نامرتب باشد، باعث می شود تا افراد به غذاهای پر کالری و غیر طبیعی بیشتر روی بیاورند. افرادی که برای آزمایش انتخاب شده بودند، میزان مصرف کالری آن ها در آشپزخانه نامرتب و کثیف تقریبا دوبرابر آشپزخانه تمیز بود. یک تحقیق دیگر که بر روی همین موضوع انجام گرفت، نشان داد افراد در آشپزخانه های مرتب و تمیز میل بیشتری برای مصرف میوه ها و غذاهای سالم و طبیعی به جای انواع نوشیدنی ها و شیرینی های قندی از خود نشان

می‌دادند. سعی کنید، مکان‌هایی که غذا می‌خورید؛ چه آشپزخانه یا اتاق خواب و حتی اتاق پذیرایی، همواره تمیز و مرتب باشد تا با توجه به ظاهر زشت، این چنین مکان‌ها شما فریب نخورید و از خوردن غذاهای ناسالم دور شوید

- ازدواج کنید و هیچ‌وقت خیانت نکنید. صدها تحقیق مختلف اثبات کرده ازدواج فواید بسیار زیادی برای سلامت جسمی و روحی انسان‌ها دارد. نتایج ۲۰ سال مطالعه در دانشگاه «وارویک» نشان می‌دهد، مردانی که ازدواج کرده‌اند حداقل ۳ سال عمر طولانی‌تری نسبت به مجردها دارند. اما افرادی که نسبت به زندگی مشترک خود تعهد ندارند و دست به خیانت می‌زنند با احتمال بیشتری ممکن است در طول زندگی دچار حمله قلبی شوند. به اعتقاد دانشمندان استرس و احساس گناه ناشی از این کار تاثیر بسیار مخربی روی سلامت قلب دارد.

- در انتخاب سن همسر دقت کنید زنانی که بین ۷ تا ۹ سال از همسرشان بزرگ‌تر هستند ۲۰ درصد آمار مرگ و میر بیشتری نسبت به زوج‌های هم‌سن دارند. در عوض مردانی که با زنان جوان‌تر از خود ازدواج کنند عمر طولانی‌تری خواهند داشت.

- به دیگران بگویید سالم هستید. اگر می‌خواهید عمر طولانی داشته باشید به دیگران بگویید سالم هستید! نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد داشتن تفکر مثبت در مورد سلامت می‌تواند خطر مرگ را در انسان‌ها به‌طور قابل توجهی کاهش دهد. دانشمندان متوجه شدند افرادی که نسبت به وضع سلامت خود خوش بین هستند نه تنها عمر طولانی‌تری دارند، بلکه احتمال ابتلا به بیماری‌های مختلف در آنها کمتر از بدبین‌هاست. در عوض مردانی که وضعیت سلامت خود را بسیار بد توصیف می‌کنند، با احتمال ۳/۳ بیشتر از افرادی که سلامت خود را بسیار خوب می‌دانند دچار مرگ زودرس می‌شوند. میزان مرگ و میر در زنان بدبین هم ۱/۹ برابر بیشتر از زنان خوش‌بین بود.

- با مادران مهربان باشید تحقیقات دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد ۹۱ درصد از افرادی که ارتباط خوبی با مادر خود ندارند تا میانسالی به یکی از بیماری‌های خطرناک مانند فشار خون بالا، بیماری قلبی و... دچار می‌شوند.
- با همکاران تان رابطه صمیمانه داشته باشید. داشتن رابطه خوب با همکارانتان، به شما کمک می‌کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشید. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد مردان و زنانی که رابطه خوبی با همکاران خود دارند بیشتر از افرادی عمر می‌کنند که چندان با دیگران در محیط کار نمی‌جوشند. دانشمندان متوجه شدند بین سنین ۲۸ تا ۴۳ سالگی تاثیر رابطه دوستانه با همکاران در کاهش خطر مرگ و میر به بالاترین حد خود می‌رسد.
- به دانشگاه بروید. اگر می‌خواهید بیشتر عمر کنید، با جدیت و تلاش در مدرسه درس بخوانید و سعی کنید در دانشگاه پذیرفته شوید. به گفته محققان هر قدر یک فرد تحصیلات بالاتری داشته باشد به همان اندازه فشار خون کمتری دارد و احتمال ابتلای او به بیماری‌های مزمن مانند دیابت و چاقی کاهش پیدا می‌کند. تاثیر درس خواندن در افزایش طول عمر زنان بیشتر از مردان است.
- کار را به خانه نیاورید آوردن کار بیرون به داخل خانه می‌تواند باعث افزایش استرس شده و فرصت استراحت را از شما می‌گیرد. به گفته محققان دانشگاه جان‌هاپکینز، افرادی که استرس دارند با احتمال ۲۰ برابر بیشتر از دیگران ممکن است دچار بیماری قلبی شوند.
- الگوی خواب خوبی ایجاد کنید. خواب برای تنظیم عملکرد سلول و کمک به بهبودی بدن بسیار مهم است.
- چای کیسه‌ای را فراموش کنید. تحقیقات نشان می‌دهد چایی که در قوری دم شده است آنتی‌اکسیدان‌ها و خواص بسیار بیشتری نسبت به چای کیسه‌ای دارد. این آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند با رادیکال‌های آزاد

مبارزه کرده و از ابتلا به سرطان پیشگیری کنند. اگر چای به جای ۳ دقیقه ۵ دقیقه در قوری دم بکشد، میزان این آنتی‌اکسیدان‌ها تا ۳۰ درصد افزایش پیدا می‌کند.

- خندن باشید! خنده واقعاً بهترین دارو است که به کاهش استرس، تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش درد و بهبود جریان خون در مغز کمک می‌کند. محققان از دانشکده پزشکی دانشگاه مریلند در بالتیمور گزارش دادند، در حقیقت، خنده همان تأثیر را در رگ‌های خونی دارد
- به دیگران کمک کنید افرادی که به‌طور داوطلبانه به دیگران کمک می‌کنند و در فعالیت‌های خیرخواهانه شرکت دارند، عمر طولانی‌تری دارند. کمک به دیگران به‌شدت احساس آرامش را در انسان تقویت می‌کند و باعث کاهش استرس در او می‌شود.
- از استرس و اضطراب مزمن پرهیز کنید. اضطراب و استرس ممکن است به‌طور قابل توجهی طول عمر شما را کاهش دهد. به‌عنوان مثال، گزارش می‌شود که زنان مبتلا به استرس یا اضطراب دو برابر بیشتر در اثر بیماری‌های قلبی، سکته مغزی یا سرطان ریه می‌میرند
- شیر کامل بنوشید. برای همیشه به شما گفته شده است که شیر کم‌چرب یا بدون چربی بنوشید، یا به دنبال ماست بدون چربی باشید. اما تحقیقات منتشر شده در ژورنال *Circulation* در سال ۲۰۱۶ به این نتیجه رسید که کسانی که بیشترین چربی‌های لبنی را مصرف کرده‌اند ۵۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دارند، بیماری که می‌تواند به‌طور متوسط هشت تا ۱۰ سال زندگی شما را کوتاه کند.
- با رعایت دستورالعمل‌های مراقبت‌های پیشگیرانه از بینایی، شنوایی و سلامت عمومی خود محافظت کنید.

- زردچوبه را امتحان کنید. وقتی صحبت از استراتژی های ضد پیری می شود ، زردچوبه یک گزینه عالی است. به این دلیل که این ادویه حاوی یک ترکیب فعال وقوی به نام کورکومین است .تصور می شود کورکومین به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی به حفظ عملکرد مغز ، قلب و ریه و همچنین محافظت در برابر سرطان ها و بیماری های وابسته به سن کمک می کند
- و به طور مرتب به دندانپزشک مراجعه کنید .سلامت دهان و دندان ضعیف ممکن است تأثیرات زیادی داشته باشد .این می تواند منجر به تغذیه نامناسب ، درد و حتی احتمالاً خطر بالاتر بیماری های قلبی و سکته مغزی شود
- از پله ها استفاده کنید - هر روز مطالعه محققان دانشگاه ژنو نشان داد که گرفتن پله به جای آسانسور خطر مرگ زودرس را تا ۱۵ درصد کاهش می دهد. علاوه بر این ، طبق گفته محققان دانشگاه کنکوردیا که از ۳۳۱ فرد ۱۹ تا ۷۹ سال اسکن **MRI** انجام داده اند ، یک پله نورد روزانه شش ماه از "سن مغز" شما تراشیده می شود. مواد خاکستری با افزایش سن به طور طبیعی کوچک می شوند ، اما در صورت فعال بودن افراد کمتر است
- کمی سریعتر بروید. مزایای پیاده روی سریع واقعی است: یک مطالعه در دانشگاه پیتسبورگ روی بزرگسالان ۶۵ سال و بالاتر نشان داد که کسانی که سرعت پیاده روی معمول آنها از یک متر در ثانیه بیشتر است ، عمر طولانی تری دارند. در حالی که پیژوهشگران می گویند نمی توانند راه رفتن سریع را به عنوان دارو برای طولانی مدت زندگی توصیه کنند ، اما افزایش بقا در افرادی که در طی یک سال سرعت خود را افزایش داده اند ، بوده است.
- آجیل بیشتری بخورید آجیل ها نیروگاه های تغذیه ای هستند آنها غنی از پروتئین ، فیبر ، آنتی اکسیدان و ترکیبات گیاهی مفید هستند. علاوه بر این ، آنها منبع خوبی از چندین ویتامین و مواد معدنی مانند

مس ، منیزیم ، پتاسیم ، فولات ، نیاسین و ویتامین های B6 و E هستند چندین مطالعه نشان می دهد که آجیل بر روی بیماری های قلبی ، فشار خون ، التهاب ، دیابت ، سندرم متابولیک ، سطح چربی شکم و حتی برخی از انواع سرطان اثرات مفیدی دارد .افزودن برخی از مغزهای طبیعی روزمره به برنامه غذایی تان، ممکن است سلامتی شما را حفظ کرده و به شما کمک کنند تا زندگی طولانی تری داشته باشید.

- ذهن خود را فعال نگه دارید تحقیقات نشان می دهد که به راحتی می توان با انجام تمرینات ذهنی ، از دست دادن حافظه را بهبود بخشید. تحرک ذهنی ممکن است به شما کمک کند تا از افت شناختی جلوگیری کنید ، که تصور می شود در آلزایمر نقش دارد .با فعال نگه داشتن ذهن خود از نظر روحی سالم باشید. مواردی مانند خواندن و انجام جدول کلمات متقاطع ، همه می توانند به شما کمک کنند تا عمر طولانی تری داشته باشید.

- مثبت فکر کنید آیا لیوان را نیمه خالی می بینید یا نیمه پر؟ اگر نیمه تمام آن را ببینید ، ممکن است بیشتر عمر کنید .طبق تحقیقات انجام شده در مجله آمریکایی اپیدمیولوژی ، زنان مسنی که با خوش بینی بیشتری به آینده فکر می کردند ، عمر طولانی تری نسبت به آنهايي داشتند که فکر نمی کردند. تحقیقات دیگر نشان می دهد که خوش بین بودن با کاهش فشار خون و کلسترول ارتباط دارد. فشار خون بالا و کلسترول بالا از عوامل خطر حمله قلبی ، سکته ، بیماری های قلبی و نارسایی قلبی است .
- بیشتر اوقات در خانه آشپزی کنید .رستوران ها غالباً در وعده های غذایی خود از شکر زیادی استفاده می کنند تا طعم آنها بهتر شود. می توانید وعده های غذایی خوشمزه و سالم را در خانه و بدون قند اضافی تهیه کنید .

• فیبر بیشتری بخورید. بدن ما برای خوردن غذاهایی با فیبر مانند غلات سبوس دار ، لوبیا ، میوه ها و سبزیجات طراحی شده است ، اما با استفاده از روش های پردازش مواد غذایی ، بسیاری از غذاهای ما بیش از حد تصفیه شده است. انتخاب غذاهایی مانند نان گندم کامل به جای نان سفید، برنج قهوه ای بیش از برنج سفید، میوه ها و سبزی های تازه با پوست به جای آب میوه های فشرده یا کنسرو میوه ها ، و هر نوع لوبیا ، به افزایش فیبر شما کمک می کند تا شما را بیشتر سیر نگه دارد ، در حالی که سلامت روده را نیز تقویت می کند . تحقیقات دریافت فیبر در برنامه غذایی روزانه، در پیشگیری از بروز کمتر سرطان روده بزرگ موثر می دانند.

منابع مورد استفاده:

- 1- تغذیه صحیح ، ضامن سلامتی بدن، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- 2- جاده سبز زندگی ، وحید عرفانی، چاپ اول ، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- 3- فشارهای روحی قابل کنترل هستند، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، شماره بیست و یکم، سال سوم، آذر ۱۳۸۱، صص ۲۴-۲۵
- 4- دیابت، قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهال
- 5- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- 6- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان
- 7- کلسترول اضافی، خداحافظ، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال

8-Foods you should eat every day, Kaitlin, The Daily Meal, 2021,
(<https://www.thedailymeal.com>),

- 9-13 Habits linked to a long life (Backed by Science), Healthline, 2021,(<https://www.healthline.com>)
- 10-65 Habits that can help you live a longer life, Eat This, 2021,(<https://www.eatthis.com>)
- 11-How to live longer? 21 ways to live a long life, Leanne, Lifehack, 2021, (<https://www.lifehack.org>)
- 12-14Keys to a healthy diet, Berkeley wellness, 2018, (<http://www.berkeleywellness.com>)
- 13- Living to 100 and beyond: the right genes plus a healthy lifestyle, Howard LeWine, Harvard Health Publishing, Harvard Medical School, 2021, (<https://www.health.harvard.edu>)
- 14-The 10 best foods for longevity, AARP Bulletin, 2017, (<https://www.aarp.org>)
- 15-10 Things to stop doing if you want a longer life, Sharon Very well Health, 2020,(<https://www.verywellhealth.com>)
- 16-45 Tips to live a healthier life, Celestine Chua, Personal Excellence,(<https://personalexcellence.com>)
- 17-50 Ways to live a L10 things to stop doing if you want a longer life, Sharon Basaraba- Very Well Health, 2020, (<https://www.verywellhealth.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com