

زندگی سالم ، بعد از ۴۰ سالگی

چگونه از زندگی پس از چهل سالگی ، لذت ببریم؟



✚ در میانسالی، مهم است که عادات سلامتی خود را دوباره ارزیابی کنید و

بیشتر روی راه‌های پیشگیری از بیماری تمرکز کنید.^۱

✚ اصلاح عادات سبک زندگی، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی،

سرطان، دیابت و سایر بیماری‌هایی را که با افزایش سن شایع‌تر

می‌شوند، کاهش دهد.^۱

✚ برای تغذیه و سوخت رسانی بهتر ذهن و بدن افراد [بعد از ۴۰ سالگی]،

انتخاب یک برنامه غذایی سالم، بسیار موثر است. انتخاب چنین برنامه

ای، باعث فعالیت بیشتر مغز و نگه داشتن بدن در شرایط متعادل و طبیعی

می‌شود.^۲

✚ رعایت یک رژیم غذایی که شامل پروتئین حیوانی، ماهی، غلات سبوس

دار (برنج، گندم، جو، جودوسر)، انواع میوه، سبزی و لبنیات کم چرب (شیر،

ماست، پنیر، دوغ) باشد، خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌هایی را که ممکن

است در آینده به آن‌ها مبتلا شوید، کم خواهد کرد.^۳

عادات‌های مثبت برای حفظ سلامت شما پس از ۴۰ سالگی

از سلامتی خود مراقبت کنید. ذهن سالم‌تر، می‌تواند به بدن سالم‌تر منجر شود. چه نیاز به جلسات درمانی داشته باشید یا صرفاً وقت بیشتری را صرف چیزهایی کنید که باعث شادی شما می‌شود، به این نکته توجه کنید که کجا می‌توانید سلامت روان خود را بهبود بخشید، زیرا ذهن سالم‌تر به روش‌های مختلف به شما کمک می‌کند.^{۲۶}



انجام معاینه‌های دوره‌ای منظم پزشکی را جدی بگیرید.

انجام معاینه‌های دوره‌ای منظم پزشکی، احتمال هرگونه پنهان ماندن بیماری‌ها را کاهش می‌دهد و به پزشک شما کمک می‌کند. در تشخیص هرگونه بیماری جدی در مراحل ابتدایی آن، که این باعث افزایش امکان درمان آن می‌شود. حداقل هر ۲ سال آزمایش خون بدهید تا از میزان قندخون و کلسترول خود مطلع باشید.^{۲۹}

مراقبت‌های پزشکی منظم دریافت کنید. خودآزمایی منظم و غربالگری انواع مختلف سرطان مانند سرطان پوست، روده بزرگ، دهانه رحم و سینه می‌تواند شانس شما را برای کشف زودهنگام سرطان، زمانی که درمان به احتمال زیاد موفقیت‌آمیز است، افزایش دهد. از پزشک خود در مورد بهترین برنامه غربالگری سرطان برای شما، سوال کنید.^{۳۰}

تمرکز بر مراقبت‌های پیشگیرانه از بین تمام عادت‌های سلامتی که در میان‌سال‌ها اتخاذ می‌کنید، برنامه‌ریزی منظم، برای مراقبت‌های پیشگیرانه ممکن است مهمترین باشد.^۱

رعایت همه این توصیه‌ها، می‌تواند به پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها کمک کند و اطمینان حاصل کند که سایر بیماری‌ها را در اولین مرحله (و قابل درمان‌ترین) شناسایی می‌کنید.^۱

یک بخش فیزیکی سالانه از برنامه سالانه خود را به آن اختصاص دهید. در هر یک از این قرار ملاقات‌ها، با پزشک خود در مورد غربالگری‌ها، آزمایش‌های آزمایشگاهی و واکسن‌هایی که باید دریافت کنید، صحبت کنید.^۱

زندگی سالم داشته باشید. فعال بودن، لذت بردن از بیرون از منزل و داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل، همه بر احساس ما تأثیر می‌گذارد. همچنین، خودداری از عادت‌های بد مانند سیگار کشیدن، مصرف الکل و کافئین زیاد می‌تواند تأثیر مثبتی بر روحیه ما داشته باشد.^{۱۶}

نیازهای غذایی خاص خود را بشناسید و یک الگوی غذایی متناسب با خود طراحی کنید. نیازهای تغذیه‌ای با جنسیت و سن متفاوت است. به عنوان یک مرد [یا زن]، رژیم غذایی سالم شما باید نیازهای جسمانی [و روانی] منحصر به فرد شما را برآورده کند، با سبک زندگی تان سازگار باشد و خطر ابتلا به بیماری را کاهش دهد.^۳

اگر می‌خواهید زندگی خود را متحول کنید، باورها و افکار غیر منطقی خود را به چالش بکشید. سود و زیان این افکار را برای خود مشخص کنید. به نظر

شما عاقلانه است که به باورهایی بچسبید که مانع شما در رسیدن به اهداف تان می شود؟ انتخاب با شما است!^{۱۴}

افکار و باورهای تان را تغییر دهید. ما بر اساس افکار و باورهای مان رفتار می کنیم. فردی که باور دارد باهوش نیست و از عهده کاری بر نمی آید، همانگونه رفتار می کند.^{۱۴}



بیشتر لبخند بزنید.

همان طور که می گویند برای آخم کردن به عضلات بیشتری نیاز است تا لبخند زدن! مطالعات نشان داده اند که عمل ساده لبخند زدن، می تواند فوراً "خلق و خور" افزایش دهد. یک تقویت فوق العاده می خواهید؟ شما هم بیشتر بخندید!^{۲۴}

سعی کنید چشم انداز مثبت داشته باشید. برخی از راه های انجام این کار، شامل یافتن تعادل بین احساسات مثبت و منفی. مثبت ماندن، به این معنی نیست که شما هرگز احساسات منفی مانند غم و اندوه یا عصبانیت احساس نمی کنید. شما باید آن ها را احساس کنید تا بتوانید در شرایط دشوار حرکت کنید. آن ها می توانند به شما در پاسخ به یک مشکل کمک کنند. اما شما نمی خواهید که این احساسات به دست آید. به عنوان مثال ، فکر کردن در مورد اتفاقات بدی که در گذشته اتفاق افتاده یا بیش از حد نگران آینده است ، مفید نیست.^{۲۷}

از مقایسه پرهیزید. چشم و هم چشمی، جزیی از بسیاری از فرهنگ ها است، اما مقایسه خودتان با دیگران، می تواند به رضایت و عزت نفس شما، آسیب وارد

کند. به جای مقایسه کردن با دیگران، توجه خود را به دست آوردهای شخصی تان بازگردانید تا به رضایت بیشتری دست یابید.^{۱۴}



تغذیه سالم داشته باشید.

+ خوردن غذاهای نامناسب منجر به شرایط بدی برای بدن شما می شود. به سمت غذاهای سالم بروید و تفاوت را احساس کنید. اگر شما رژیم مناسبی ندارید، سعی کنید تغذیه سالم را شروع کنید و ویتامین ها و مکمل ها را مصرف کنید.^{۲۹}

+ برای طول عمر [غذاهای سالم] بخورید. یک رژیم غذایی سالم، می تواند به پیشگیری از سرطان و بیماری های قلبی کمک کند و سلامت روان شما را بهبود بخشد.^۱

+ روی خوردن غذاهای کامل، تمرکز کنید و مطمئن شوید که حداقل پنج وعده میوه و سبزی ها در روز مصرف می کنید.^۱

+ مداومت و پشتکار داشته باشید. خود را متعهد کنید ، هر روز قدمی هر چند کوچک برای رسیدن به تغییرات مورد نظر خود بردارید. گام های کوچک، بهتر از ایستادن و درجا زدن است!^{۱۴}

از تاریک خانه ذهن تان، بیرون بیاید! از زمان حال خود لذت ببرید. مبارزه با ترس، یکی از مهم ترین عادت های زندگی است که کاملاً دست یافتنی و قابل توسعه است.^{۱۴}



نیمه پر لیوان را ببینید!

خوش بین باشید. به زندگی با دید مثبت نگاه کنید تا خود را به دلیل احساس انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که نصیب تان خواهد شد، متعجب سازید.^{۱۴}

نفس بکشید. فقط آن را امتحان کنید. با یک نفس آهسته، خوب نفس بکشید. از شکم خود شروع کنید. از طریق دنده ها، قفسه سینه و ریه های خود گسترش دهید. نفس بکشید به آرامی. شمارش می تواند کمک کند (۱، ۲، ۳، ۴، ۵...)" تکرار کنید.^{۲۵}

به مصرف غذاهای حاوی ویتامین E اهمیت دهید. این ویتامین به علت اثرات آنتی اکسیدانی زیادی که دارد می تواند در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر باشد. چون این ویتامین توسط گیاهان ساخته می شود، روغن های گیاهی، بهترین منابع آن هستند. میزان ویتامین E در روغن آفتابگردان، کلزا، ذرت، زیتون و مغزها به ویژه بادام زیاد است. باید توجه داشت که سرخ کردن غذا در حرارت بالا، باعث تخریب این ویتامین می شود.^{۱۵}

غذاهای حاوی پتاسیم بخورید. این ماده معدنی ضروری، به سلول های شما کمک می کند تا از گلوکز برای انرژی استفاده کنند. بسیاری از مردان به اندازه

کافی پتاسیم مصرف نمی کنند. پتاسیم، باعث کاهش سدیم خون می شود؛ بنابراین اگر رژیم غذایی شما سرشار از سدیم است، با پزشک خود صحبت کنید .

۳



صبحانه سالم بخورید.

✚ خوردن صبحانه، مهمترین بخش زندگی است. اگر واقعا می خواهید به موفقیت برسید، هر روز صبح یک صبحانه کامل و مقوی بخورید. اضافه کردن این عادت روزانه، اصلا کار سختی نیست. تنها نیاز به برنامه ریزی دارد.^{۱۴}

✚ صبحانه باید مقوی باشد، مانند چای یا شیر کم چربی، نان سبوس دار(نان سنگگ، نان جو)، مقدار کمی کره، پنیر کم چربی تا ۲۰ درصد چربی. نان و پنیر و خرما یا گردو، یکی از سالم ترین صبحانه های دنیا است.^{۱۵}

✚ روغن های مایع مصرف کنید. یکی از آسان ترین و مؤثرترین راه ها برای کم کردن میزان چربی و کالری در برنامه غذایی، این است که هنگام پخت غذا از روغن های مایع استفاده کنید. بهتر است برای پخت و پز غذا، از روغن های گیاهی مانند روغن آفتابگردان، ذرت و سویا استفاده کنید.^{۳۱}

✚ با غذاهای پرچرب، خُداحافظی کنید! هضم غذاهای چرب مانند، چیپس، همبرگر و غذاهای سرخ کرده، سخت تر از دیگر غذاها است. ممکن است باعث درد معده و سوزش سردل شود. کاهش مصرف غذاهای چرب، حجم کار معده را کم و گوارش را آسان می کند.^۴

سعی کنید بیشتر گوشت بدون چربی و ماهی میل کنید. شیر کم چرب یا نیم چرب، بنوشید. غذاهای کبابی را به غذاهای سرخ کرده، ترجیح دهید.^۴

غذاهای سرشار از چربی اشباع شده مانند بیسکویت، کیک، شیرینی، گوشت های فرآوری شده، همبرگرهای تجاری، پیتزا، غذاهای سرخ شده، چیپس سیب زمینی و سایر تنقلات خوش طعم را محدود کنید.^۳

نوشابه های گازدار شیرین را از سفره غذایی خانواده تان حذف کنید! مصرف بی رویه نوشابه ها، یکی از علت های مبتلا شدن مردان به بیماری های مزمن و اضافه وزن است. اختلال های روان شناختی و بیماری فشار خون بالا، دو مورد از مهم ترین بیماری هایی هستند که از مصرف بی رویه نوشابه ها به وجود می آیند؛ بنابراین اگر به سلامتی خودتان اهمیت می دهید، باید آب ساده را جایگزین نوشابه ها و دیگر نوشیدنی های ناسالم کنید.^۲

اگرچه ممکن است نوشابه را دوست داشته باشید، اما نوشابه، می تواند مشکلات گاز روده و بادگردگی ایجاد کند. مقدار بالای شکر در نوشابه، ممکن است باعث عدم تعادل در باکتری شکم و گاز بیشتر شود.

نوشابه های گازدار شیرین خوب نیست، چون قلب به شیرین کننده های مصنوعی واکنش منفی نشان می دهد. آب، چای، یا آب پر تقال طبیعی رقیق، گزینه های بهتری هستند.^۸

از پر خوری پرهیز کنید. ارتباط بین مصرف کالری و طول عمر در حال حاضر علاقه زیادی را ایجاد می کند. مطالعات حیوانی نشان می دهد که کاهش ۱۰ تا ۵۰ درصدی کالری دریافتی طبیعی، ممکن است حداکثر طول عمر را افزایش

دهد.^{۳۲}



روزانه به اندازه کافی از میوه ها استفاده کنید.

✚ خوردن روزانه انواع میوه، از بروز میزان سکنه مغزی، سکنه قلبی، دیابت و سرطان های روده می کاهد. سالاد میوه، را به عنوان یک میان وعده در رژیم غذایی خود قرار دهید. خود را مجبور کنید که روزی یک سیب، هلو و یا یک عدد گلابی را هر جا که هستید، میل کنید.^۲

✚ تحقیقات نشان داده است که مصرف میوه، نه تنها فواید جسمانی فراوانی دارد، بلکه بر روح و روان تاثیر می گذارد. کسانی که عادت دارند میوه بخورند، شاداب ترند و احساس بهتری دارند.^{۲۳}

✚ از میوه ها به عنوان بهترین پیش غذاها استفاده کنید. میوه های تازه، بهترین پیش غذاها هستند. هر روز دست کم سه وعده میوه پوست دار بخورید، زیرا فیبر (الیاف غذایی) به مقدار فراوان در پوست آن ها وجود دارد. بعضی از میوه ها مانند سیب، شاه توت، گلابی و توت فرنگی سرشار از الیاف غذایی می باشد.^۲

✚ به جای مصرف خوراکی ای فریبنده، شور، بسیار شیرین و پر کالری، میوه هایی مانند سیب، پرتقال، هلو، گلابی، انجیر و زرد آلو بخورید.^۲

✚ مصرف سبزی ها را جدی بگیرید. در روز به اندازه ۳-۲ واحد از سبزی ها استفاده کنید. این مهم نیست که سبزی تازه، یخ زده، کنسرو شده، پخته و یا خشک است. آنچه مهم است مخلوطی از سبزی های تیره (اسفناج،

کلم بروکلی)، سبزی های نارنجی (هویج، کدو تنبل)، لوبیا و نخود فرنگی
استفاده نمایند.^۲

از مصرف سبزی های سبز رنگ تیره، غافل نشوید. سبزی های سبزرنگ
تیره، منابع فوق العاده ای از فیبر نامحلول هستند. این نوع فیبر، باعث حجیم
شدن مدفوع انسان گردیده که در نهایت موجب افزایش سرعت عبور آن
از دستگاه گوارش می شود.^۶

✚ خوردن روزانه انواع مختلف سبزی ها از میزان سکتته مغزی، سکتته قلبی،
مرض قند و سرطان های روده می کاهد.^۲

✚ مصرف سبزی های برگ سبز (مثل اسفناج)، برای تمیز کردن روده بزرگ
و حفاظت دستگاه گوارش از بیماری های مختلف مفید است. همچنین این
سبزی ها، علاوه بر فیبر منبع خوبی از منیزیم هستند. منیزیم، با تقویت و بهبود
قابلیت انقباض عضله داخل معده باعث تسکین و بهبود یبوست می شود.^۴

✚ برخی از سبزی های دارای برگ هایی تیره ای که دارای این خواص
هستند عبارتند از: اسفناج، کلم بروکلی و کلم بروکسل و سایر سبزی های تیره
برگ. علاوه بر وجود فیبر نامحلول و منیزیم در این سبزی های تیره برگ، طبق
تحقیقی که در سال ۲۰۱۶ شکل گرفت مشخص شد نوعی قند نامعمول در این
تیره برگ ها، وجود دارد که باکتری های خوب موجود در روده را تغذیه
می کند. پژوهشگران معتقدند این قند با کمک به باکتری های خوب و تضعیف
باکتری های بدی که موجب بیماری می شوند، به گوارش بهتر، کمک می کند.^۴

✚ کاهو و گوجه فرنگی را با ساندویچ خود میل کنید و یا به همراه غذا، حتماً
سالاد فصل مصرف کنید.^۲



با شیر و فرآورده های کم چرب آن (ماست، پنیر، دوغ) آستی کنید!

شیر و فرآورده های کم چرب آن، از آنجایی که حاوی تریپتوفان می باشند باعث تسکین و آرامش مغز می شوند. سروتونین، علاوه بر احساس آرامش، باعث خواب عمیق و راحت هم می شود. اگر بدن شما قادر به هضم لاکتوز موجود در شیر نیست، از شیرهای بدون لاکتوز استفاده نمایید.^{۱۷}

مصرف قند را محدود کنید. تحقیقات نشان داده اند که افراد مبتلا به بیماری التهاب روده ای، معمولاً رژیم های غذایی پُر قند و کم فیبر دارند. بااینکه قند مستقیماً با پیشرفت سرطان روده در ارتباط نیست، اما غذاهای با میزان قند بالا، معمولاً کالری بالایی دارند و می توانند موجب افزایش وزن و چاقی شوند.^۴

از مصرف زیاد مواد غذایی نگهداری شده در سرکه مانند خیار شور و ترشی ها، خودداری نمایید. بررسی های پژوهشگران کره ای نشان می دهد که مصرف زیاد مواد غذایی نگهداری شده در سرکه مانند خیارشور، ترشی ها و غیره باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان معده و مری می شود. البته خیارشور عامل ابتلا به این بیماری نیست. سرکه نیز به تنهایی باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان معده نمی شود.^{۳۳}



گوشت قرمز مصرف کنید، اما به مقدار کم!

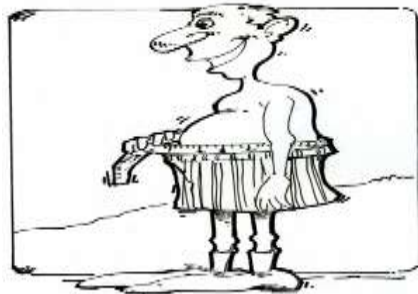
گوشت قرمز را در حد اعتدال مصرف کنید و ماهی های چرب، ماهی سفید، مرغ یا پروتئین های گیاهی مانند حبوبات، سویا را به طور منظم انتخاب نمایید.^۱

بر اساس انجمن سرطان آمریکا، خطر سرطان روده با مصرف ۱۰۰ گرم گوشت قرمز (معادل یک همبرگر کوچک) یا ۵۰ گرم گوشت های فراوری شده مثل سوسیس، کالباس و هات داگ (معادل یک عدد هات داگ) ۲۰-۱۵ درصد افزایش می یابد؛ البته می توانید مقدار کمی گوشت قرمز استفاده کنید (به اندازه دو وعده غذایی ۱۰۰ گرمی در هفته).^۲

بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۲۲ از کلینیک کیولند و دانشگاه تافتس، ال کارنیتین، ترکیبی که در گوشت قرمز یافت می شود، با باکتری های روده برای تولید تری متیل آمین-N-اکسید (TMAO) در تعامل است.^۱

وزن سالم خود را حفظ کنید. با افزایش سن، متابولیسم [سوخت و ساز بدن] ما اغلب کُند می شود. این می تواند منجر به افزایش تدریجی عدد ترازو شود، مگر اینکه عادات غذایی خود را تغییر دهید.^۱

ممکن است برای حفظ وزن در محدوده سالم، نیاز به تغییر کالری دریافتی باشد.^۱



مراقب اضافه وزن در اطراف ناحیه میانی بدن خود باشید.

افزایش چربی شکم با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت مرتبط است.^۱

اگر اضافه وزن دارید، لاغر شدن می‌تواند از شما در برابر دیابت، بیماری‌های قلبی و سایر بیماری‌هایی که سال‌ها از عمرتان کم می‌کنند، محافظت کند. چربی شکم برای شما مضر است؛ بنابراین فیبر بیشتری بخورید و مرتباً ورزش کنید تا شکم‌تان را باریک کنید.^۹

۳۰ دقیقه وقت بگذارید تا به طبیعت بروید. این امر، می‌تواند یک قدم زدن در یک پارک یا پیاده روی در جنگل باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که بودن در طبیعت، می‌تواند سطح انرژی را افزایش دهد، افسردگی را کاهش داده و بهزیستی را تقویت کند.^{۲۱}

مصرف ویتامین B12 فراموش نکنید. ویتامین B12 در تقویت روحیه و افزایش شادابی و نشاط موثر است. ویتامین B12 در تولید انتقال دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و دوپامین نقش دارد، که همه آنها به تنظیم خلق و خو کمک می‌کند.^{۲۸}



غذاهای حاوی ویتامین B12 مصرف کنید.

بیشتر مقادیر ویتامین B12 در مخمر آبجو، تخم مرغ، شاه ماهی، شیر و لبنیات، غذاهای دریایی، قلوه، جگر یافت می شود. ویتامین B12 در بسیاری از سبزی ها وجود ندارد. ویتامین B12 در گیاهان دارویی مانند یونجه و گیاه رازک به چشم می خورد.^{۲۸}

حلقه اجتماعی خود را پرورش دهید. پژوهشگران گزارش می دهند که حفظ شبکه های اجتماعی سالم، می تواند به شما کمک کند شانس بقای خود را تا ۵۰ درصد افزایش دهید. در واقع، داشتن تنها ۳ پیوند اجتماعی، ممکن است خطر مرگ زود هنگام را تا بیش از ۲۰۰ درصد کاهش دهد.^{۳۲}

مطالعات، شبکه های اجتماعی سالم را به تغییرات مثبت در عملکرد قلب، مغز، هورمون ها و سیستم ایمنی مرتبط می کنند که ممکن است خطر ابتلا به بیماری های مزمن را کاهش دهد. همچنین یک دایره اجتماعی قوی، می تواند به شما کمک کند که واکنش منفی کمتری نسبت به استرس نشان دهید، شاید تأثیر مثبت آن بر طول عمر را بیشتر توضیح دهد.^{۳۲}



روز خود را با یک فنجان قهوه شروع کنید.

✚ مصرف قهوه با نرخ پایین تر افسردگی مرتبط است. اگر به دلیل کافئین نمی توانید قهوه بنوشید ، یک نوشیدنی خوب دیگر را مانند چای سبز امتحان کنید. ۲۲

✚ بی خیال بوی پیازشوید! پیاز، سرشار از اینولین، فروکتان ها و فروکتولیگوساکاریدها است. فروکتولیگوساکاریدها، نه تنها یک پری بیوتیک است که به ساخت باکتری روده کمک می کند، بلکه بر اساس بررسی سال ۲۰۲۲ از گزارش منتشر شده در مجله بین المللی علوم مولکولی، آن ها به بهبود بسیاری از شرایط، از جمله اسهال، پُکی استخوان، بیماری های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها) و اختلالات گوارشی کمک می کنند. ۸

✚ پیازها بسیار متنوع هستند. آن را به سوپ یا سالاد اضافه کنید، کباب کنید و روی همبرگر و از جمله گوشت بوقلمون قرار دهید، یا با سبزی ها ، تفت دهید و همراه غذا بخورید. ۸



در دام هله هوله های بی ارزش، گرفتار نشوید!

✚ تنقلات سالم بخورید. تنقلات سالم (آجیل، میوه و سبزی ها) را جایگزین چیپس، پُفک و ... در میان وعده های غذایی خود در نظر بگیرید.^۷

✚ مصرف هله هوله ها در دوران نوجوانی و جوانی، آن هم به مقدار کم، شاید مشکل ساز نشود، اما مردانی که وارد دوران بزرگسالی می شوند و در آستانه های ورود به دوره های سنی بعدی قرار می گیرند، دیگر نباید از خوراکی ها و هله هوله هایی مانند سیب زمینی سرخ کرده، چیپس سیب زمینی و کیک های صنعتی استفاده کنند.^۲

✚ این محصولات، عمدتاً با روغن های ناسالم تهیه می شوند، یا حاوی مقدار زیادی از مواد قندی هستند؛ در نتیجه مصرف آن ها توسط مردان، مساوی است با افزایش خطر مواجهه با حمله های قلبی، افزایش وزن سریع و اختلال در دستگاه گوارش است.^۲

✚ از مصرف اسیدفولیک غافل نباشید. اسیدفولیک، غذای مغز محسوب می شود. اسیدفولیک، ماده بسیار موثری برای مغز است که باعث بهتر کار کردن انتقال دهنده های عصبی می شود. اسیدفولیک برای سلامتی روحی و عملکرد صحیح مغز ضروری است.^{۱۹}

✚ اسیدفولیک بیش از هر چیز مسئولیت ساختن گلبول های قرمز خون را به عهده دارد. اگر میزان اسیدفولیک مغز کم شود، احتمال از دست رفتن حافظه بیشتری شود. کمبود این ماده باعث اختلال در یادگیری مشکلات وضعف حافظه، اختلال در خواب، ترس، فراموشی، کند ذهنی و کم خونی می شود.^{۱۹}



ویتامین نور آفتاب را در یابید!

ویتامین D این ویتامین نیروگاه، التهاب رگ‌ها را کاهش می‌دهد و اسکلت را تقویت می‌کند، اما همه افراد، نه فقط مردان، ممکن است کمبود آن را داشته باشند. برخی از غذاهایی که منابع سرشار از ویتامین D هستند عبارتند از ماهی‌های چرب (مانند ماهی قزل‌آلا)، گوشت، تخم مرغ، لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ) و قارچ. از پزشک خود بخواهید سطح ویتامین D شما را آزمایش کند.^۲

مثبت اندیش باشید. مثبت بیندیشید و مثبت عمل کنید. برای شاد بودن در روز جدید، باید فکرهای خود را عوض کنید.^{۱۴}

زمانی که مثبت فکر کنیم، تمام چیزهای مثبت را به سمت خود جذب خواهیم کرد. سخت است که همیشه مثبت فکر کنیم و معمولاً تمایل ما بیشتر به سمت افکار منفی است. اما، داشتن افکار مثبت یکی از مطمئن‌ترین مسیرها برای رسیدن به اهداف است.^{۱۴}

کسل نباشید. میانه روی، معمولاً بهترین سیاست است. سعی کنید نگویند هرگز، به ویژه به غذاهای مورد علاقه تان! این کارها، باعث می‌شود که رژیم‌ها کار نکنند. وقتی شما خود را از خوردن چیزی منع می‌کنید معمولاً بیشتر می‌خورید!^{۲۹}

گل‌های تازه بریده شده را روی میز صبحانه قرار دهید. در هنگام خوردن بلغور جو دوسر صبحگاهی، نگاه کردن به گلدانی از گل‌های مروارید، لاله‌ها، گل‌های رز تازه یا دیگر گل‌های شاخه بریده ممکن است خلق و خوی شما را بهبود بخشد. تحقیقات جدید دانشگاه هاروارد، نشان می‌دهد که افراد هم چنین می‌گویند.^{۲۰}

قلب سبزی‌ها را دریابید! مصرف گوجه فرنگی را فراموش نکنید. گوجه فرنگی که سرشار از لیکوپن است، بدن را در مقابل برخی سرطان‌ها محافظت

می کند. لیکوپن ، ماده ای شیمیایی که به گوجه فرنگی، رنگ قرمزمی دهد ، از پروستات شما محافظت می کند و پوست تان را جوان به نظر می رساند.^۲

تحقیقات نشان داده اند مردانی که بطور منظم سُس گوجه فرنگی مصرف می کنند، کمتر به سرطان پروستات مبتلا می گردند.^۲

فعال و پُر تحرک باشید! عمر افرادی که ورزش می کنند، به طور متوسط طولانی تر از افرادی هستند که ورزش نمی کنند

فعالیت بدنی منظم احتمال ابتلا به بیماری های قلبی، سکته مغزی، دیابت، برخی از انواع سرطان و افسردگی را کاهش می دهد. حتی ممکن است به شما کمک کند تا در سنین پیری از نظر ذهنی هوشیار بمانید . جهش های ده دقیقه ای خوب هستند، به شرطی که در مجموع حدود ۲.۵ ساعت ورزش متوسط در هفته باشند.^۹



برای بهبود سلامت استخوان ها و حفظ توده عضلانی،
تمرین های قدرتی را اضافه کنید.

ورزش منظم در حالت ایده آل، فعالیت همیشه بخشی از برنامه روزانه شما بوده است، اما هیچ وقت برای تحرک دیر نیست. انجام توصیه شده ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط (حداقل) در هفته، کلیدی است. همین می تواند به شما

در حفظ وزن سالم، کاهش خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی، کاهش فشار خون و کلسترول، مدیریت استرس و حفظ سلامت روان کمک کند.^۱

یک مطالعه در سال ۲۰۲۲ نشان داد که حتی دوره‌های بسیار کوتاه ورزش شدید (فقط ۱ تا ۲ دقیقه!) که ۳ تا ۴ بار در روز انجام می‌شود، مرگ و میر ناشی از هر علتی را کاهش می‌دهد.^۶

هر روز تا جایی که می‌توانید حرکت کنید. به پیاده روی بروید، بازی‌های فعال انجام دهید.^۳

با بد بوی پُرخاصیت دوست شوید! سیر، ماده غذایی مفیدی است که جریان خون را سرعت می‌بخشد. بهبود جریان خون، قدرت و توان اسپرم‌ها را بالا می‌برد. همچنین موادی مانند سلنیوم و ویتامین B6 مانع آسیب به اسپرم شده و سطح هورمونی را متعادل می‌کند.^۲



به مصرف ویتامین C طبیعی رو بیاورید.

سعی کنید، بیشتر غذاهایی را بخورید که ویتامین C داشته باشد. (مانند بسیاری میوه‌ها و سبزی‌ها) اینگونه غذاها نه تنها برای سلامتی مفیدند، بلکه بر ذهن‌تان هم اثر مثبت می‌گذارد و به آرامش شما کمک می‌کنند.^{۱۷}

با ویتامین‌های B دوست شوید! مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۳ در مجموعه مقالات National Academy of Sciences منتشر شده که نشان

می دهد مصرف مکمل ویتامین B قادر به کم کردن سرعت کوچک شدن ناحیه ای از مغز که مرتبط با بیماری آلزایمر است، می باشد.^{۳۷}

ویتامین C به ساخت هورمون های آرام بخش کمک می کند . ویتامین C در مرکبات (پرتقال، نارنج، لیمو ترش، نارنگی، گریپ فروت، لیمو شیرین) و سبزی های سبز رنگ یافت می شود.^{۱۷}

هدفمند باشید. سرگرمی ها و فعالیت هایی که برای شما معنی دار هستند، می توانند عمر شما را طولانی تر کنند. پژوهشگران ژاپنی دریافتند مردانی که حس هدفمندی قوی دارند، در یک دوره ۱۳ ساله، کمتر از افرادی که به خودشان اطمینان کمتری دارند، در اثر سکته مغزی، بیماری قلبی یا سایر علل جان خود را از دست می دهند.^۹

شفاف بودن در مورد کاری که انجام می دهید و دلیل آن، نیز می تواند احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش دهد.^۹



خشم مزمن با بیماری های قلبی، سکته مغزی، سلامت ضعیف ریه و سایر مشکلات مرتبط است.

رها کردن کینه ها، فواید شگفت انگیزی برای سلامت جسمی دارد .
مدیریت استرس شما هرگز نمی توانید به طور کامل از استرس دوری کنید، اما می توانید راه هایی برای کنترل آن یاد بگیرید . ورزش، یا تنفس عمیق را امتحان کنید . حتی چند دقیقه در روز می تواند تفاوت ایجاد کند.^۹

✚ در لحظات استرس، بدن شما کورتیزول آزاد می‌کند. گردش بیش از حد آن در بدن می‌تواند خطر فشار خون بالا و قند خون بالا را افزایش دهد. ✚ مدیریت استرس بهترین راه برای کنترل سطح کورتیزول، پایین نگه داشتن سطح استرس است. اما از آنجایی که حذف استرس از زندگی می‌تواند غیرممکن باشد، کلید حل مشکل، یافتن راه‌هایی برای مدیریت بهتر آن است. حتی لحظات کوچک ذهن آگاهی نیز می‌تواند کمک کند.^۱ ✚ بخشش اضطراب را کاهش می‌دهد، فشار خون را پایین می‌آورد و به شما کمک می‌کند راحت‌تر نفس بکشید.^۹

✚ از تجهیزات ایمنی استفاده کنید. پوشیدن تجهیزات ایمنی، راهی آسان برای افزایش شانس زندگی طولانی است. کمربند ایمنی، احتمال مرگ در تصادف رانندگی را ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. بیشتر مرگ و میرهای ناشی از تصادف های دوچرخه، ناشی از آسیب به سر است؛ بنابراین همیشه از کلاه ایمنی استفاده کنید.^۹



آب فراوان بنوشید. آب را نوشیدنی اصلی خود، قرار دهید.^۳

✚ از مصرف میان وعده‌های سبک غافل نشوید. خوردن میان وعده‌های سبک، قبل از ظهر و عصرانه، از پُرخوری به هنگام مصرف وعده‌های غذایی اصلی جلوگیری کرده و مانع از اُفت انرژی در طول روز خواهند شد.^۲ ✚ به جای استفاده از مواد غذایی تهیه شده از آرد سفید یا آرد سبوس گرفته مانند انواع کیک و شیرینی، ماکارونی فیبر دار توصیه می‌شود. از مواد

غذایی حاوی فیبر مانند ماکارونی فیبردار و کیک‌های تهیه شده با آرد سبوس دار استفاده کنید.^۲

✚ **دارچین مصرف نمایید.** یکی از ادویه های محبوب که می تواند باعث کاهش پلاک مغزی و کاهش التهاب در مغز شود و از ایجاد مشکلات حافظه جلوگیری کند، دارچین است.^{۳۵}

✚ **دارچین با تسهیل در جریان خون، در پیشگیری و به تاخیر انداختن علائم آلزایمر موثر است.** حتی عطر و بوی این ادویه ، نیز می تواند باعث بهبود پردازش شناختی و بهبود عملکرد مغز شده و توجه، حافظه و سرعت بصری- حرکتی را بهبود دهد. روزانه یک فنجان چای دارچین ، بنوشید و پودر دارچین را در غذاهای خود استفاده کنید.^{۳۵}



افکار منفی را از خودتان دور کنید!

✚ **افکار منفی ، مانع رضایت از زندگی می شوند.** نمی توانید انتظار داشته باشید که مدام منفی بافی کنید، اما باز هم از زندگی نهایت لذت را ببرید.

۱۷

✚ **از مصرف زیاد کافئین اجتناب کنید.** کافئین، ماده روان گردان و تحریک کننده طبیعی که در قهوه، بسیاری از انواع چای، نوشابه های غیر الکلی و شکلات و برخی از انواع انتخابی غذاها پیدا می شود، در بدن به صورت آزاد کننده سریع

اپی نفرین، عمل می کند و باعث افزایش ضربان قلب، فشار خون، و میزان مصرف اکسیژن قلب می شود.^۲

انواع توت ها را به یاد داشته باشید. میوه های خانواده توت ها مثل تمشک و توت فرنگی، همگی حاوی آنتی اکسیدان ها و مواد ضد التهاب هستند که به کاهش التهاب های مغزی و فشار اکسیداتیو مغز کمک می کنند. التهاب های مغز و فشار اکسیداتیو آن، هر دو با زوال عقل و آلزایمر همراه می باشند.^{۳۵}

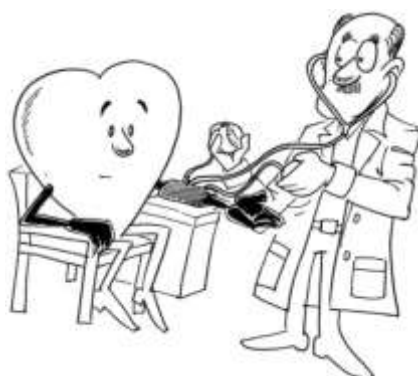


سبز بنوشید!

نوشیدن چای سبز با بهبود روحیه ارتباط دارد. پژوهشگران دانشکده علوم و مهندسی مواد غذایی دانشگاه Northwest A&F، دریافتند که موش هایی که در کنار رژیم غذایی شیرین و پرچرب از مکمل، چای سبز استفاده می کردند، نسبت به کسانی که به تنهایی رژیم غذایی ناسالم مصرف می کردند، نوروں کمتری از دست دادند. با گذشت زمان، این می تواند خطر از دست دادن حافظه و مسائل مربوط به سلامت عاطفی مربوط به مرگ عصبی را کاهش دهد.^{۱۸}

غذاهای حاوی ید مصرف نمایند. غدد تیروئید شما، برای تولید هورمون های T3 و T4 به ید نیاز دارند که هر دو به کنترل نحوه کالری سوزی شما کمک می کنند. سطوح ناکافی ید، ممکن است باعث افزایش وزن و احساس خستگی شود. سیب زمینی، موز، تخم مرغ، شیر و ماست منابع خوبی از ید هستند، اما با پزشک خود در مورد مقدار نیاز بدن تان و اقدامات لازم در مورد آن ها صحبت کنید.^۳

لیمو ترش ، میوه ای شگفت انگیز و شفابخش را به یاد داشته باشید!
 لیمو ترش مصرف نمایید. بهبود عملکرد دستگاه گوارش، از فواید لیمو برای سلامتی معده است. سوء هاضمه، می تواند باعث بروز بیماری های بسیاری شود.^۷
لیموترش، سوء هاضمه، نفخ معده، و حتی آروغ را تسکین می دهد. لیمو سموم را از مجاری گوارش دفع می کند، و جذب و مصرف مواد مغذی را بهبود می بخشد.^۷



مراقب فشار خون بالا باشید.

برای کنترل فشار خون بالا باید به توصیه های پزشک عمل کنید و با پیشگیری از بروز فشار خون بالا، خطر بروز بیماری های قلبی عروقی را کاهش دهید.^{۳۴}

به گنجینه پنهان در طبیعت احترام بگذارید! قارچ ها، به طور غیر معمول دارای مقدار زیادی آنتی اکسیدان هستند که به بدن شما در مبارزه با پیری کمک می کند.^۲

هر روز از کرم ضد آفتاب استفاده کنید. حدود ۹۰ درصد از سرطان های پوست، مستقیماً با قرار گرفتن در معرض آفتاب مرتبط هستند. بهترین راه برای محافظت از خود در برابر سرطان پوست، محافظت هرچه بیشتر پوست در برابر آفتاب است.^۱

راهکارهای محافظت در برابر آفتاب می‌تواند شامل پوشاندن بدن با کلاه و لباس، جستجوی سایه و اجتناب از فعالیت‌های بیرون از منزل در اواسط روز که پرتوهای خورشید قوی‌تر هستند، باشد.^۱

باید در استفاده از کرم ضد آفتاب روی هر قسمت از پوست که در معرض نور خورشید قرار دارد، دقت کنید. دکتر اسلام می‌گوید: «من این را به همه افراد صرف نظر از رنگ پوست توصیه می‌کنم. عادت کنید که هر روز آن را بزنید، حتی وقتی هوا ابری است. پرتوهای فرابنفش هنوز هم می‌توانند از ابرها عبور کنند و به پوست شما آسیب برسانند.»^۱



به جنگ و دعوی تان در خانه، پایان دهید!

پدر و مادر نباید در حضور فرزندان با هم دعوا داشته باشند و یکدیگر را متهم به صفات بد اخلاقی کنند. وقتی یکی از افراد خانواده فضا را متشنج کند، دیگر محیط خانه برای اعضا، دوست‌داشتنی نخواهد بود و آن‌ها را از خانه فراری خواهد کرد.^{۱۴}

در خانه‌ای که پدر و مادر با هم مرتباً دعوا داشته باشند، فرزندان به شدت مشکل پیدا خواهند کرد و در زندگی آینده به افرادی عصبی، پشیمان یا مردم‌گریز تبدیل خواهند شد.^{۱۴}

هنگام غذا خوردن، از عصبانیت و اضطراب دوری کنید؛ در غیر این صورت، موجب کند شدن عمل هضم و ایجاد سوء هاضمه و کاهش قدرت بدنی و

کارآیی فرد می گردد و این عارضه نیز به نوبه خود ایجاد اضطراب و هیجان بیشتری می نماید.^۷

دانه های مغز دار را دریابید! مغز دانه آفتابگردان و کدو تنبل از دیگر مواد توصیه شده برای سلامت مغز هستند. این دانه ها، منبع خوبی از ویتامین E، منیزیم و امگا ۳ هستند و علاوه بر افزایش حافظه، مغز را در حالت آرامش و تمرکز قرار می دهند.^{۳۶}



سیگار نکشید.

اگر سیگار می کشید، با ترک آن لطف بزرگی به سلامتی خود خواهید کرد.^۱

ما می دانیم که ترک سیگار می تواند عمر شما را طولانی تر کند، اما اینکه چقدر می تواند شما را شگفت زده کند . یک مطالعه ۵۰ ساله بریتانیایی نشان می دهد که ترک سیگار در ۳۰ سالگی می تواند یک دهه کامل به شما بدهد . ترک این عادت در ۴۰، ۵۰ یا ۶۰ سالگی می تواند به ترتیب ۹، ۶ یا ۳ سال به عمر شما اضافه کند.^۹

سیگار کشیدن خطر ابتلا به سرطان ریه، آمفیوزم و بیماری انسدادی مزمن ریه را به شدت افزایش می دهد. همچنین سیستم ایمنی بدن شما را مختل می کند و شما را در برابر بیماری های عفونی آسیب پذیرتر می کند.^۱

✚ خبر خوب این است که از لحظه ترک، بدن شما شروع به بازیابی می‌کند. در عرض چند ماه، می‌توانید بهتر نفس بکشید، کمتر سرفه کنید و فشار خون پایین‌تری داشته باشید.^۱



خواب خوب داشته باشید.

✚ خواب را در اولویت قرار دهید. خواب کافی و با کیفیت، می‌تواند خطر ابتلا به چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی و اختلالات خلقی را کاهش دهد. همچنین به شما کمک می‌کند تا سریع‌تر از بیماری بهبود یابید.^۹

✚ خوابیدن در نیمه‌شب برای شما مضر است. اگر کمتر از ۵ ساعت در شب بخواهید، ممکن است احتمال مرگ زودرس خود را افزایش دهید، بنابراین خواب را در اولویت قرار دهید.^۹

✚ خواب زمانی است که بدن در حال بازیابی و التیام خود است. حتی به عنوان بزرگسال، ما هنوز به هفت تا نه ساعت خواب در شب نیاز داریم.^۱ خواب کافی، علاوه بر تقویت التیام در سطح سلولی، به کاهش سطح کورتیزول نیز کمک می‌کند.^۱

✚ در یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ که شامل حدود ۱۷۲۰۰۰ نفر بود، افرادی که بالاترین کیفیت خواب را داشتند، به طور قابل توجهی طولانی‌تر زندگی کردند: ۴.۷ سال برای مردان و ۲.۴ سال برای زنان.^۶

✚ برای استراحت عمیق‌تر در شب، سعی کنید به یک برنامه منظم خواب پای بند باشید، از مصرف زیاد کافئین و الکل خودداری کنید و حداقل یک ساعت قبل از خواب دستگاه‌ها را خاموش کنید.^۶

✚ هُنرچُرت زدن را بپذیرید خواب نیمروزی در بسیاری از نقاط جهان استاندارد است و اکنون شواهد علمی وجود دارد که چُرت زدن ممکن است به شما کمک کند عمر طولانی تری داشته باشید.^۹

✚ یک مطالعه نشان داد افرادی که به طور منظم چرت می‌زنند، ۳۷ درصد کمتر از کسانی که به ندرت چند پلک می‌زنند، در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی هستند. پژوهشگران فکر می‌کنند چُرت زدن ممکن است با پایین نگه داشتن هورمون‌های استرس، به قلب شما کمک کند.^۹



ماهی بخورید، سالم بمانید!

✚ ماهی‌های چرب مثل سالمون و ساردین از دیگر منابع خوب چربی‌ها هستند. این ماهی‌ها، حاوی اسیدهای چرب اُمگا ۳ هستند که از بیماری‌های قلبی محافظت می‌کنند. مصرف دو نُوبت ماهی در هفته، می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.^۲

✚ اگر می‌خواهید طعم غذاهای شما بهتر شوند، زردچوبه را امتحان کنید. این ادویه، دارای سابقه زیادی در آشپزی هندی است؛ همچنین در طب سنتی چین و هند برای هزاران سال استفاده شده است.^۲

✚ در تحقیقات جدید مشخص شده است که ترکیبات موجود در زردچوبه که به آن‌ها کُورکومین (ماده رنگی زردچوبه) گفته می‌شود، سبب ایجاد فواید زیادی برای سلامتی انسان می‌شوند.^۲

✚ زردچوبه، یک ماده ضد التهاب قوی است که باعث شده تا دانشمندان، استفاده از آن را برای درمان بیماری های مختلف از التهاب مفاصل تا بیماری های عصبی مانند بیماری آلزایمر مورد بررسی قرار دهند. ✚ می توانید زردچوبه را به ادویه کاری، مخلوط کنید و آن ها بر روی جوجه کباب یا ماهی قبل از کباب کردن، استفاده کنید و از غذای لذیذ خود لذت ببرید.^۲



غذاهای حاوی منیزیم را از قلم نیندازید!

✚ منیزیم، این ماده معدنی در بیش از ۳۰۰ فرآیند در بدن شما نقش دارد. سطوح پایین منیزیم، ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد. مطالعات نشان می دهد که اکثر مردان تنها حدود ۸۰ درصد از منیزیم توصیه شده روزانه را مصرف می کنند.^۳

✚ از مصرف ویتامین K غافل نشوید! ویتامین K در کلم و دیگر سبزی های سبز، با بهبود سلامت روان ارتباط دارد. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۵ توسط پژوهشگران مرکز پزشکی دانشگاه راش، انجام شد گزارش می دهد که اضافه کردن کلم پیچ، اسفناج و سبزی خردل به رژیم غذایی می تواند زوال شناختی را آهسته کند. این مطالعه مواد مغذی مسئول این تأثیر، را مورد بررسی قرار داد و دریافت که مصرف ویتامین K است که باعث کاهش سرعت زوال شناختی می شود.^{۳۷}

✚ از مصرف الکل، خودداری کنید. شواهد فزاینده ای وجود دارد که نشان می دهد حتی مصرف متوسط الکل، خطر مرگ ناشی از برخی سرطان ها و بیماری های

قلبی را افزایش می‌دهد. همچنین می‌تواند به طور بالقوه برای سلامت روان شما مضر باشد. مردم اغلب از الکل به عنوان مکانیسم مقابله با استرس و اضطراب استفاده می‌کنند، اما این مکانیسم سالمی نیست.^۱

✚ **از مصرف آجیل غافل نشوید.** آجیل‌ها، از جمله پسته، بادام و فندق، منبع خوبی از پروتئین، فیبر (الیاف غذایی) و روی هستند. مقادیر بالای استرول‌ها در پسته، می‌توانند سطوح کلسترول (چربی خون) را بهبود بخشند. همچنین آجیل دارای سلنیوم است. این ماده معدنی، برای افزایش سیستم ایمنی و کمک به غده تیروئید ضروری است.^۲



مصرف تخم مرغ را فراموش نکنید.

✚ **تخم مرغ** که بسیاری از افراد هنگام صبحانه از آن لذت می‌برند، می‌تواند یک ماده غذایی موثر برای مغز باشد.

✚ **تخم مرغ حاوی نوعی ویتامین B** به نام کولین، است که به بهبود حافظه کمک می‌کند. تخم مرغ منبع معتبر ویتامین‌های گروه B (ویتامین B6، ویتامین B12، اسید فولیک) است.^{۳۶} تحقیقات نشان می‌دهند که این ویتامین‌ها، ممکن است از جمع شدن مغز جلوگیری کرده و افت شناختی را به تأخیر بیندازند.^{۳۶}

✚ **با عدس دوست شوید!** عدس، یک ماده غذایی کم‌کالری، کم‌چربی و سرشار از پروتئین است، همچنین سرشار از فیبر (الیاف غذایی) و پتاسیم می‌باشد که در رژیم غذایی بیشتر مردان وجود ندارد.

✚ عدس، موجب کاهش قند خون ، [پیشگیری و کنترل] خطر ابتلا به دیابت و پیشرفت این بیماری می شود. در حقیقت، در یکی از تحقیقات مشخص شده است که عدس، واکنش بدن به افزایش قند خون را بهبود می بخشد و در زمان خوردن وعده غذایی و تا چهار ساعت بعد از صرف آن ها، این تأثیر عدس در بدن وجود دارد.^۲

✚ عدس به سلامت قلب شما کمک می کند. تحقیقات نشان می دهد که عدس می تواند به کاهش سطح کلسترول بد (LDL) در بدن و در نتیجه کاهش خطر حمله قلبی و تصلب شرایین یا التهاب رگ ها کمک کند.^۲



گردو بخورید.

✚ گردو حاوی آرژنین است. این ماده حجم و تعداد اسپرم ها را بالا می برد؛ همچنین حاوی امگا ۳ است که جریان خون را در بیضه ها تسریع می کند. این آجیل، قدرت آنتی اکسیدانی بالایی دارد و از اسپرم ها محافظت می کند.^۲

✚ خوردن ۷ عدد گردو در روز، سطح کلسترول خون [چربی خون] را پایین آورده و خطر بروز بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد.^۲

✚ هر روز یک وعده غذا به صورت سالاد، مصرف کنید. پزشکان انگلیسی نشان داده اند که خوردن یک بشقاب کوچک سالاد حاوی کاهو، خیار و گوجه

فرنگی خطر ابتلا به سرطان و از جمله سرطان روده را کاهش می دهد .
(ص ۲۰)^۱

در تهیه سالاد از انواع سبزی ها مانند کاهو، گوجه فرنگی، کلم پیچ سفید و قرمز، هویج، پیاز، سیر، شاهی، کرفس، خیار، تربچه، چغندر خام، لُب، شَلغم، تَرَب، انواع دانه های روغنی و کشمش استفاده کنید.^۴



قربان غذاهای رستوران نشوید!

غذاهای رستوران، به ویژه فست فود (غذاهای آماده) به میزان زیاد چربی دارند. با انتخاب برنامه غذایی مناسب، می توانید مقدار چربی را که مصرف می کنید، کنترل نمایید.^۲

وقتی بیرون غذا می خورید، انتخاب های سالمی داشته باشید. غذاهای کبابی یا بخارپز سالم هستند، یا اندازه های اولیه را امتحان کنید و اگر پیش غذا، دارید آن را با دوستان خود به اشتراک بگذارید.^۳
زیاد ننشینید.^۳

چربی های مفید مصرف نمایید. در باره چربی هایی که می خورید، آگاه باشید.^۲
مصرف کلم بروکلی را جدی بگیرید. کلم بروکلی، سرشار از فیبر است، ماده رژیمی اصلی که با درمان یبوست می تواند تقریباً تمام اختلالات معده را درمان کند، زیرا یبوست، ریشه تمام اختلالات معده است. همچنین فیبر موجود در کلم

بروکلی به حجم غذا می‌افزاید، آب را حفظ می‌کند و باعث حرکت سالم روده می‌شود.^۷



تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که بیشتر بروکلی مصرف می‌کنند، خطر ابتلا به سرطان‌های پروستات، ریه و روده بزرگ را کاهش می‌دهند.^۲

✚ کلم بروکلی، راهی آسان برای حجیم کردن یک وعده غذایی با سبزی‌ها است.^۲

✚ کلم بروکلی را کباب کنید و آن‌ها را با استیک و سیب زمینی بخورید. همچنین آن‌ها را در سالاد بریزید، یا کلم بروکلی را خرد کرده و داخل سس ماکارونی خود بریزید.^۲

✚ منیزیم و ویتامین‌های موجود در بروکلی، اسیدپتته را درمان می‌کنند، گوارش درست و جذب مواد مغذی را از غذا آسان می‌کنند و با کاهش التهاب، معده را تسکین می‌دهند.^۷

✚ مصرف سیب، سرآمد خانواده بزرگ میوه‌ها را از یاد نبرید! متخصصان علم تغذیه معتقدند که مصرف روزانه یک سیب با پوست، خطر ابتلا به سرطان روده را به طور چشمگیری کاهش می‌دهد؛ زیرا سیب علاوه بر داشتن مواد فیبری، دارای ماده پکتین در پوست خود است که این ماده به وسیله باکتری‌های روده تخمیر می‌شود و اسیدهای چرب تخمیری کوتاه، تولید می‌کند. این اسیدها، از رشد باکتری‌های آسیب‌رسان در روده جلوگیری می‌کنند.

همچنین این مواد، با حمایت از سلول های پوششی دیواره روده ها، آن ها را در برابر تغییرات بدخیمی و سرطان محافظت می کنند.^{۱۰}



مصرف روزانه یک سیب با پوست، خطر ابتلا به سرطان روده را به طور چشمگیری کاهش می دهد.

سیب، از بروز تصلب شرایین جلوگیری می کند. پژوهشگران علوم پزشکی اعلام کردند با مصرف میوه هایی مانند سیب و انگور و یا آب آن ها، می توان از تشکیل پلاک ها و بروز تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها) جلوگیری کرد.^۲

رژیم غذایی مدیترانه ای را دنبال کنید. این رژیم غذایی سرشار از میوه، سبزی ها، غلات سبوس دار، روغن زیتون و ماهی است. این برنامه همچنین می تواند به طور جدی احتمال ابتلا به سندرم متابولیک، ترکیبی از چاقی، قند خون بالا، فشار خون بالا و سایر مواردی که احتمال ابتلا به بیماری قلبی و دیابت را افزایش می دهد را کاهش دهد.^۹

رژیم غذایی مدیترانه ای که شامل میوه و سبزی های تازه، ماهی و روغن زیتون است، به عنوان یک رژیم غذایی مؤثر در پیشگیری از ابتلای به آلزایمر در دوران سالمندی، به شمار می رود.^{۳۵}

از یک رژیم مدیترانه ای لذت ببرید. چندین مطالعه اپیدمیولوژیک، نشان می دهد که خوردن یک رژیم مدیترانه ای به طور چشمگیری خطر ابتلا به اختلال شناختی و بیماری آلزایمر را کاهش می دهد. این بدان معناست که مقدار زیادی سبزی ها، لوبیا، غلات کامل (سبوس دار)، ماهی و روغن زیتون و غذای کم فرآوری شده در این رژیم غذایی، وجود دارد.^{۳۵}

مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید. مقدار نمک غذاهای زیر بسیار زیاد است:

بیشترپنیر های معمولی، گوشت های داخل غذا، چیپس سیب زمینی، دوغ، ماهی یخ زده، کلم خوابانده شده در آب نمک، ذرت بوداده نمک دار، انواع بیسکویت و شیرینی ها، تن ماهی، سوپ های کنسرو شده، سوسیس، کالباس و انواع غذاهای گوشتی، نخودفرنگی منجمد شده، روغن بادام زمینی، غذاهای حاضری و آماده، بیشتر غذاهای کنسرو شده، انواع کلوچه، کیک تهیه شده از مواد گوناگون، آب گوشت، آب سبزی کنسرو شده، نخود فرنگی، لوبیا و ذرت کنسروی.^۲

ازدواج کنید. افراد متاهل، معمولاً بیشتر از دوستان مجرد خود عمر می کنند. پژوهشگران می گویند این به دلیل حمایت اجتماعی و اقتصادی است که سعادت ازدواج فراهم می کند. در حالی که یک زندگی مشترک فعلی بیشترین فایده را دارد، افرادی که مطلقه یا بیوه هستند، میزان مرگ و میر کمتری نسبت به کسانی که هرگز ازدواج نکرده اند، دارند.

غذاها و نوشیدنی های حاوی نمک اضافه را محدود کنید. همچنین در پخت و پز یا سر سفره به غذاها، نمک اضافه نکنید.^۳



مصرف خود سرانه دارو، هرگز!!!

➤ مصرف خود سرانه داروها و به ویژه داروهای روان گردان می توانند باعث خطر ابتلا به اختلال و زوال قدرت شناختی شوند؛ بنابراین از مصرف هر گونه دارو به صورت خود سرانه باید اجتناب نماید.^{۳۶}

➤ روزانه به اندازه کافی پروتئین مصرف کنید. پروتئین همیشه می تواند یک ماده مغذی حیاتی باشد. توده عضلانی، معمولاً با افزایش سن کاهش می یابد؛ بنابراین توصیه های پروتئین برای بزرگسالان مسن تر می تواند بیشتر از سایر جمعیت ها باشد. مصرف روزانه ۱.۲ تا ۲.۰ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن می تواند هدف خوبی باشد.^۶

➤ مصرف غذاها و نوشیدنی های حاوی قندهای افزوده مانند شیرینی ها ، نوشابه های شیرین شده ، شکر، نوشیدنی های [غیر طبیعی و صنعتی] میوه ای ، آب های ویتامینی، نوشیدنی های انرژی زا و ورزشی را محدود کنید.^۵

➤ مردان [و زنان] جوان برای سلامت و رشد ماهیچه های بدن خود، به پروتئین کافی نیاز دارند. برای تامین این میزان پروتئین، سعی کنید گوشت قرمز کمتر و گوشت سفید (مرغ، ماهی و بوقلمون) بیشتری مصرف کنید. ماهی را حداقل دو بار در هفته مصرف کنید.^۶

✚ پروتئین‌های گیاهی مانند سویا، حبوبات [انواع لوبیا، نخود، عدس، ماش، لپه] و آجیل‌ها [(پسته، بادام، فندق، بادام زمینی، بادام هندی)] را به طور منظم در برنامه غذایی خود قرار دهید.^۲



کمی شکلات تلخ بخورید.

✚ شکلات، ممکن است جریان خون را بهبود ببخشد، به شرط آنکه نوع درست و مناسبی از آن مصرف شود.^۲

✚ فلاونول‌های موجود در شکلات تلخ، ممکن است جلوی سطوح کلسترول بد (چربی بد خون) را بگیرد، جریان خون را بهبود ببخشد، و فشار خون را کنترل کند. خوردن شکلات بیش از حد، می‌تواند به اضافه وزن منجر شود.^۲

✚ به اندازه کافی کاکائو مصرف نمایید. تحقیقات صورت گرفته توسط پژوهشگران نشان داد که فلاونوئید موجود در کاکائو، جریان خون را به طرف مغز افزایش می‌دهد و ممکن است از بدن در برابر زوال عقل و سکته مغزی محافظت کند.^{۳۵}

✚ برای استفاده از بیشترین خواص، شکلات با میزان شکر کم و محتوی کاکائوی بالا، خریداری کنید. در هر حال با این که کاکائو سرشار از ترکیبات سودمند است، اما مقدار چربی‌های اشباع آن، بالا می‌باشد و در بسیاری از مواقع همراه با مواد پر چربی نظیر خامه در پیش غذاها، استفاده می‌گردد.^{۳۵}

✚ بعد از صرف غذا یا میان وعده (به جای زمانی که گرسنه هستید) خرید کنید و فهرستی تهیه کنید تا کمتر وسوسه شوید که انتخاب‌های ضعیفی داشته باشید.^۳

✚ **سالاد بخورید.** یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف روزانه سالاد مغز را ۱۱ سال جوان می‌کند. این مطالعه با بررسی حدود هزار فرد با میانگین سنی ۸۰ سال نشان می‌دهد مصرف روزانه سالاد نقش مهمی در حفظه و سلامت مغز دارد.^{۳۶}

مصرف فست فودها(غذاهای آماده)، غذاهای سرخ کردنی و سوخاری شده مانند مرغ و قارچ سوخاری، را در برنامه غذایی خود محدود کنید.

✚ **زیاده روی در مصرف گوشت های فرآوری شده، ممنوع!** بزرگ ترین مشکل در مورد غذاهای فرآوری شده و تصفیه شده این است که آن ها فاقد تنوع و فیبر(الیاف غذایی) هستند و اغلب با قندهای اضافه شده، نمک، شیرین کننده های مصنوعی و یا مواد افزودنی پر می شوند.^{۱۱}

✚ **محدود کردن غذاهای بسیار فرآوری شده سرشار از مواد افزودنی و نمک به ما و میکروب های روده مان کمک می کند.**^{۱۱} بهتر است مصرف گوشت های فرآوری شده را به کل محدود کرده و هر از گاهی به عنوان مزه مصرف کنیم، زیرا آن ها حاوی ترکیبات دیگری مثل نگه دارنده ها هستند که می توانند موجب بروز سرطان شوند.^{۱۰}

✚ **چربی های مفید برای قلب، مانند روغن زیتون، روغن کانولا، گردو و بادام را در برنامه غذایی خود قرار داده و هر روز آن ها را به میزان لازم مصرف کنید.**^۲



مصرف فست فود و غذاهای فرآوری شده را که سرشار از چربی، قند و نمک اضافه شده و مواد مغذی کمی دارند، محدود کنید.

روزانه به اندازه کافی غذاهای حاوی کلسیم مصرف نمایید. مردان [و زنان] جوان، برای سلامت دندان و استخوان‌های خود، به روزانه به کلسیم نیاز دارند. استحکام استخوان در مردان، تا سن سی سالگی، اُستوار می‌رسد و بیشترین میزان رشد استخوان‌ها در مردان تا دهه سوم زندگی و در دوران جوانی است.^۲

غذاها، بهترین منابع تامین کلسیم لازم برای بدن هستند؛ بنابراین سعی کنید روزی سه وعده لبنیات کم چرب مانند شیر، ماست، دوغ و پنیر کم چرب میل کنید.^۲

به بهترین روغن گیاهی، خوش آمد بگویید! روغن زیتون، یکی از بهترین روغن‌هایی است که می‌توانید برای کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ، به برنامه غذایی خود اضافه کنیم.^{۱۰}

روغن زیتون می‌تواند به کاهش اسید صفرا و تولید آنزیم‌هایی که در حفظ سلامت دیواره داخلی دستگاه گوارش، از جمله روده بزرگ، نقش دارند، کمک کند. برای دریافت بیشترین فایده، مصرف روغن زیتون فوق‌بکر و کاهش مصرف چربی‌های مضر دیگر، را در دستور کار خود قرار دهیم.^{۱۰}



روغن يتون، ممکن است با افزایش سن از حافظه شما محافظت کند .

این روغن شامل ویتامین های E ، K و A است که همگی در سلامت بهتر پوست و چشم ، رشد استخوان ها و حتی پیشگیری از بروز سرطان نقش دارند .^۳

مصرف جو دوسر را امتحان کنید. جو دوسر، دارای فیبر(الیاف غذایی) ، روی ، آهن ، ویتامین های گروه B و ویتامین E است که همه به شما کمک می کنند تا روده شما را کنترل کرده و عمرتان را طولانی تر نمایند.^۲

به طور کلی جو دوسر، فواید زیادی برای سلامتی دارد، زیرا سرشار از بتا گلوکان هستند، نوعی فیبر محلول که یک ماده ژل مانند را تشکیل می دهد که به آرامی در دستگاه گوارش حرکت می کند و به ثابت نگه داشتن سطح انرژی و حفظ آن کمک می کند .علاوه بر این، این نوع فیبر در تنظیم سطح قند خون نقش دارد، که در واقع در سلامت روده نیز نقش دارد، زیرا روده ناسالم یا نامتعادل، می تواند بر قند خون تأثیر بگذارد .^۴

غذاهایی که سرشار از بتاگلوکان هستند می توانند به تنظیم قند خون و کاهش خطر مقاومت به انسولین کمک کنند .از یک کاسه بلغور جو دوسر با میوه و آجیل مورد علاقه خود، لذت ببرید.^۴

گوشت مرغ را از یاد نبرید! مصرف مرغ به داشتن ذهن قوی و حافظه خوب کمک می نماید. رژیم غذایی ذهن، خوردن مرغ حداقل دو تا سه بار در هفته را توصیه می کند.^{۳۵}

➤ گوشت چرخ کرده ای که از قصابی خریداری می کنید معمولاً دارای چربی فراوان، (به خصوص از نوع پنهان) است. با خریدن گوشت بدون چربی و چرخ کردن آن در خانه، از این منبع چربی پرهیز کنید.^۲

➤ از روش های پخت کم چرب مانند تنوری کردن، بخار پز و آب پز کردن و کبابی کردن استفاده کنید. آب پز کردن، آرام پز کردن یا پخت با دمای پایین، از خطر بروز سرطان زایی مواد گوشتی می کاهد.^{۱۰}

➤ از سر خود در برابر حوادث مراقبت کنید. از سر خود، با پوشیدن کلاه ایمنی محافظت کنید تا دچار آسیب های سر نشوید.^{۳۷}

➤ از پیله شخصی خود بیرون بیایید! زندگی اجتماعی و روابط خود را با دوستان حفظ کرده و سعی کنید هر روز چیز جدیدی یاد بگیرید.^{۳۴}

➤ از مصرف دانه کتان آسیاب شده غافل نشوید. دانه کتان، حاوی اسیدهای چرب امگا۳ است. از میان فواید بسیاری که این اسیدهای چرب برای سیستم ایمنی بدن شما دارند، پیشگیری از تکثیر تومورهای سرطانی، احتمالاً یکی از مهم ترین دلایلی است که باید حتماً روی آن سرمایه گذاری کنید.



عسل بخورید.

✚ **جویدن کامل غذا را به طور منظم و مرتب انجام دهید.** غذا را کاملاً بجوید و بعد از هر لقمه چنگال یا قاشق را کنار بشقاب قرار دهید.^۵

✚ **به گجا چنین شتابان...! آهسته غذا بخورید.** جویدن کامل غذا و آهسته تر

خوردن وعده‌های غذایی، می‌تواند شانس ابتلا به چاقی و دیابت (بیماری قند) را کاهش دهد و در عین حال به ما در انتخاب بهتر مواد غذایی کمک کند. این امر، ممکن است به کاهش ناراحتی گوارشی و حفظ روده سالم کمک کند.^{۱۱}

✚ **سعی کنید غذا خوردن را در محیطی آرام و در حالت نشسته و خارج از هر گونه ناراحتی و فشارهای روحی انجام دهید.** هنگامی که دچار ناراحتی و فشارهای روحی هستید، از خوردن غذا خودداری کنید، کمی صبر کرده و پس از کسب آرامش اقدام به غذا خوردن نمایید.^{۳۴}

✚ **غذاهای خانگی را در یابید!** اغلب غذا در خانه پخت و پز کنید. با پخت و پز غذا در خانه، می‌توانید از خوردن وعده‌های غذایی تازه و سالم که حاوی مواد مغذی سالم و قند، نمک، چربی‌های ناسالم و مواد افزودنی کم است، اطمینان حاصل کنید.^{۳۵}



با دوستان مثبت، معاشرت کنید. آن‌ها ممکن است به شما کمک کنند عمر طولانی‌تری داشته باشید.

دوستان را عاقلانه انتخاب کنید. عادات دوستان‌تان، به شما منتقل می‌شود؛ بنابراین به دنبال دوستانی با سبک زندگی سالم باشید. اگر دوستی دارید که وزن اضافه می‌کند، احتمال چاق شدن شما افزایش می‌یابد.

ده‌ها مطالعه ارتباط روشنی بین روابط اجتماعی قوی و عمر طولانی‌تر نشان می‌دهند. بنابراین برای در تماس بودن وقت بگذارید.^۹

مصرف غذاهای بسته‌بندی شده را کاهش دهید. نیترات‌ها و نیتريت‌ها، به کرات به عنوان ماده حفظ‌کننده برای گوشت معمولی و فرآورده‌های آن (سوسیس و کالباس) به کار برده می‌شوند و هر دو با مواد پروتئیک، نیتروزآمین‌ها را تشکیل می‌دهند. سوسیس، شکلی از گوشت فشرده و پیچیده است. کالباس، شکل بزرگ‌تر سوسیس به شمار می‌رود، ولی مقدار چربی آن کمتر است. در مورد مصرف نیتريت سدیم و نیترات سدیم (که بدن آن را به نیتريت سدیم تبدیل می‌کند)، در تولید انواع سوسیس، کالباس و دیگرگوشت‌های آماده، بحث‌های زیادی انجام گرفته است. (صص ۳۸۶-۳۸۵)^{۱۲}

حتی اگر افراد دیابت ندارند، باید سطح قند خون خود را بدانند.^{۳۴}

به طور کلی کنترل و تنظیم میزان قند خون و پیشگیری از بروز بیماری قند، نقش مهمی در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی دارد.^{۳۴}

از مصرف زنجبیل، معجزه‌گر شگفت‌انگیز در طبیعت غافل نشوید! زنجبیل، از ترکیباتی است که می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند؛ در نتیجه خوردن زنجبیل، می‌تواند در کاهش درد عضلانی ناشی از فعالیت بدنی موثر باشد.^۲

تحقیقات نشان داده اند این ادویه جادویی، به دلیل داشتن خاصیت ضد التهابی ، می تواند در کاهش درد عضلات و درد ناشی از ورزش، کمک کند؛ همچنین ممکن است سطح قند خون شما را تنظیم کند.^۲

منابع:

1-Habits To Keep You Healthy after Turning 40,
Henry Ford Health, 2025,
(<https://www.henryford.com>)

۲-تغذیه سالم برای مردان ، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

3-Men's Nutrition Needs, Better Health, 2024,
(<https://www.betterhealth.vic.gov.au/>)

۴-جاده گوارش را سالم طی کنید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۵-تغذیه صحیح، ضامن سلامتی و عمر طولانی مردان، وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)

6-5 Ways to Increase Your Longevity After 40
, Healthline, 2025, (www.healthline.com)

۷-گوارش سالم، با تغذیه مناسب، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

8-BestFoods to Eat for Gut Health, (2023, Eating Well, (<https://www.eatingwell.com>)

9-18 Secrets for a Longer Life, WebMD, 2025, ,
(www. WebMD.com)

۱۰-پیشگیری از بروز سرطان روده بزرگ با تغذیه سالم، وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)

11-Signs of an Unhealthy Gut and What to Do
About It , Healthline , 2024,
(<https://www.healthline.com>)

۱۲-اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹،
انتشارات آسیم

13-<https://www.ilna.ir>

۱۴-عادت های خوب را وارد فعالیت های روزانه کنید! عادت های
خوب برای داشتن زندگی بهتر، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۵-افسردگی کمتر با تغذیه سالم تر، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

16-Top Tips to Improve Your Mental Wellbeing,
NHS, (<https://www.nhs.uk/>)

۱۷--زندگی در نهایت آرامش با تغذیه سالم، وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)

۱۸-شادابی و نشاط بیشتر با تغذیه سالم ، وحید عرفانی
(vahiderfani.ir) ،

۱۹- تقویت حافظه با تغذیه مناسب، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

20-21 Ways to Be Healthier in a Minute or Less! ,
Jeff Csatari, Mens Health, 2015,
(<https://www.menshealth.com>)

21-31 Tips to Boost Your Mental Health, 2022,
Mental Health America,
(<https://www.mhanational.org>)

۲۲- تغذیه صحیح، ضامن سلامت روان، وحید عرفانی، (کتاب در دست چاپ)

۲۳- شادابی و نشاط بیشتر با تغذیه سالم، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

24-20 Simple Ways to Improve Your Health and Wellness, 2022 Elite Sports Clubs,
(<https://eliteclubs.com>)

25-11 Tips for Mental Health & Well-being,
Columbia University, 2022,
(<https://childadolescentpsych.cumc.columbia.edu/>)

26- How to Stay on Top of Your Health This Year? Nursing Exercise , 2022
(<http://nursingexercise.com>)

27-How to Improve Mental Health, MedlinePlus, 2020, (<https://medlineplus.gov/>)

۲۸- پیروزی بر افسردگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۴۰۱، انتشارات اندیشه

احسان

29-Habits to Keep You Healthy After Turning 40, Henry Ford Health, 2025, (<https://www.henryford.com>)

30-Cancer prevention: 7 Tips to Reduce Your Risk, Mayo Clinic, 2022, (<https://www.mayoclinic.org>)

۳۱- شکست سرطان، با کاهش مصرف غذاهای پرچرب، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

32-Habits to Form Now for a Longer Life, Healthline, 2025, (<https://www.healthline.com>)

۳۳- گوارش سالم، با تغذیه مناسب، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۳۴- عمر طولانی، با قلبی سالم، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۳۵- خوراکی هایی که به جنگ بیماری آلزایمر می روند، وحید عرفانی

(vahiderfani.ir).

۳۶- مغز سالم با تغذیه سالم، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

=====



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram : جاده سلامتی

Telegram : با کوه نوردان