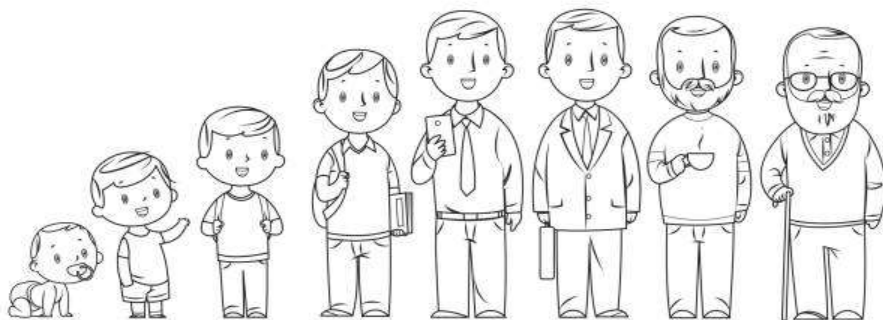


از سلامتی و عمر طولانی، برخوردار شوید.

عمر طولانی، با سلامتی بیشتر

عادت های مثبت، برای افزایش طول عمر



✚ برای تغذیه و سوخت رسانی بهتر ذهن و بدن افراد جوان، انتخاب یک

برنامه غذایی سالم، بسیار موثر است. انتخاب چنین برنامه ای، باعث فعالیت

بیشتر مغز و نگه داشتن فیزیک بدن در شرایط متعادل و طبیعی می شود.^{۱۳}

✚ رعایت یک رژیم غذایی که شامل پروتئین حیوانی، سبزی ها، غلات

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

شیر، ماست، پنیر، دوغ) باشد، خطر ابتلا به بسیاری از بیماری های را که ممکن

است در آینده به آن ها مبتلا شوید، کم خواهد کرد.^{۱۳}

✚ مصرف میوه های رنگارنگ را از قلم نیندازید! میوه ها دارای ویتامین ها، مواد

معدنی، فیبر (الیاف غذایی) و آنتی اکسیدان هستند که ممکن است به پیشگیری

از بیماری ها [واز جمله سرطان، بیماری های قلب و عروق، دیابت] کمک کند. انواع

میوه های رنگارنگ را انتخاب کنید تا طیف وسیعی از ویتامین ها و مواد مغذی را دریافت کنید.^۵

از میوه ها به عنوان بهترین پیش غذاها استفاده کنید. میوه های تازه، بهترین پیش غذاها هستند.^{۱۱}

✚ مصرف سبزی های فراوان با هر وعده غذایی را جدی بگیرید. در برنامه غذایی روزانه و هنگام تهیه غذاها، از سبزی های تازه بهره بگیرید.^۲

✚ عادت کنید که هر روز به اندازه کافی سبزی مصرف نمایید. استفاده متعادل و مناسب از سبزی ها مانند گوجه فرنگی، هویج، انواع کلم، کلم بروکلی، کرفس، کاهو، پیاز، سیر و هرگونه سبزی با برگ پهن (اسفناج، کاهو) در برنامه غذایی روزانه [در افزایش سلامتی و عمر طولانی موثر است].^۳

✚ مصرف سبزی ها را جدی بگیرید. در روز به اندازه ۲-۳ 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 نمایید.^{۱۳}

✚ خوردن روزانه انواع مختلف سبزی ها، از میزان سکنه مغزی، سکنه قلبی، دیابت و سرطان های روده می کاهد.^{۱۳}

✚ کاهو و گوجه فرنگی را با ساندویچ خود میل کنید و یا به همراه غذا حتماً سالاد فصل مصرف کنید.^{۱۳}

سعی کنید برای صبحانه و عصرانه خود، از سبزی ها استفاده نمایید. تا جایی که می توانید از سبزی های تازه استفاده نمایید.^۱

✚ از مصرف سالاد غافل نشوید. در کنار غذا یک ظرف سالاد تهیه شده از سبزی های فصل (گوجه فرنگی ، کاهو ، پیاز،خیار، کلم بروکلی،هویج) استفاده کنید.^۳

✚ آب فراوان بنوشید.^{۱۴}

✚ سیگار، تهدیدی خطرناک برای سلامتی و طول عمر ! سیگار را ترک کنید. سیگار کشیدن روی سطح کلسترول(چربی خون) اثر می گذارد و به رگ های خونی آسیب می زند ، ریشه دندان ها را خراب می کند، تنفس را با مشکل مواجه می کند و باعث بروزسرطان ریه ، تیره شدن پوست ، خطر ابتلا به سرطان رحم در زنان، حمله قلبی و ... را افزایش می دهد.^۱

✚ سیگارکشیدن ،به شدّت با بیماری و مرگ زود هنگام مرتبط است. به طور کلی ، افرادی که سیگار می کشند ممکن است تا ۱۰ سال از عمر خود را از دست بدهند و ۳ برابر بیشتر از افرادی که هرگز سیگاری بر نمی دارند، در معرض مرگ زودرس هستند. یک بررسی اخیر بیان می کند که ترک دخانیات قبل از ۴۰ سالگی، تقریباً از افزایش خطرات مرگ ناشی از سیگار جلوگیری می کند.^۴

به خاطر داشته باشید که برای ترک هرگز دیر نیست!^۴

✚ یک مطالعه گزارش می دهد که افرادی که سیگار را تا سن ۳۵ سالگی ترک می کنند ممکن است عمر خود را تا ۸.۵ سال افزایش دهند.علاوه بر این، ترک سیگار در دهه ۶۰ ممکن است تا ۳.۷ سال به عمر شما اضافه کند؛ در واقع، ترک در دهه ۸۰ شما همچنان ممکن است فوایدی داشته باشد.^۴

✚ در مصرف سیب زمینی سرخ کرده و چیپس مراقب باشید! چیپس و سیب زمینی سرخ کرده، حاوی مقادیر زیادی آکریلامید هستند. این ماده در اثر تماس برخی مواد غذایی با حرارت بالا (هنگام پختن یا سرخ کردن) ایجاد می شود. آزمایش هایی که تا کنون روی حیوانات صورت گرفته نشان می دهد که آکریلامیدها، می توانند منجر به بروز چندین نوع سرطان می شوند. این مساله آن قدر جدی است که سازمان بهداشت جهانی (WHO) در رابطه با آن اظهار نگرانی جدی کرده است!^۳

✚ انجام معاینه های دوره ای منظم پزشکی را جدی بگیرید. انجام معاینه های دوره ای منظم پزشکی، احتمال هرگونه پنهان ماندن بیماری ها را کاهش می دهد و به پزشک شما کمک می کند. در تشخیص هرگونه بیماری جدی در مراحل ابتدایی آن، که این باعث افزایش امکان درمان آن می شود. حداقل هر ۲ سال آزمایش خون بدهید تا از میزان قندخون و کلسترول خود مطلع باشید.^۱

مراقبت های پزشکی منظم دریافت کنید... خودآزمایی منظم و غربالگری انواع مختلف سرطان مانند سرطان پوست، روده بزرگ، دهانه رحم و سینه می تواند شانس شما را برای کشف زودهنگام سرطان، زمانی که درمان به احتمال زیاد موفقیت آمیز است، افزایش دهد. از پزشک خود در مورد بهترین برنامه غربالگری سرطان برای شما، سوال کنید.^{۱۲}

✚ کنترل وزن فراموش نشود. وزن سالم را حفظ کنید. اگر وزن مناسبی دارید، آن را در اندازه متعادل و مناسب نگه دارید. هرگز اجازه ندهید وزن اضافی، سلامتی شما را به خطر اندازد. ^۳ برای حفظ وزن خود، با ترکیب یک رژیم غذایی سالم همراه با ورزش روزانه تلاش کنید. اگر نیاز به کاهش وزن دارید، از تیم مراقبت های بهداشتی خود در مورد راه های سالم برای رسیدن به هدف خود سوال کنید.^۵

چاقی، زمینه ابتلا به برخی از انواع سرطان و به ویژه سرطان سینه را افزایش می دهد.^۳ با کاهش وزن اضافی، خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهید.^۴

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.^۱

ورزش کنید تا سالم بمانید. ورزش منظم و مرتب، انجام دهید. ورزش کردن برای بهبود روحیه و بدن شما مفید است که این امر باعث بهبود کیفیت و کمیت زندگی شما می شود.^۱

انجام فعالیت های ورزشی ، یکی از بهترین راه های کاهش استرس (فشار روحی) است، باعث قوی شدن استخوان و سوختن کالری اضافی بدن می شود.

۱

پژوهشگران بر اساس پژوهشی جدید دریافته اند که بین سلامت جسمی و مرگ ناشی از بیماری ها، رابطه ای مستحکم وجود دارد. پژوهش های اخیر به طور روزافزونی بر اهمیت و ضرورت فعالیت های ورزشی بر پیشگیری از بروز [بیماری ها]، تأکید فراوان می ورزند.^۳

سعی کنید به طور روزانه فعالیت های ورزشی منظم انجام دهید. ۱۵ دقیقه زودتر منزل را ترک کنید و پیاده به ایستگاه اتوبوس بروید، یا ماشین تان را جایی که با محل کارتان فاصله دارد پارک کنید و تا محل کارتان پیاده بروید . همین تغییرات کوچک، اثرات بزرگی را ایجاد می کند.^۱

یک بررسی اخیر، خطر مرگ زود هنگام را در افراد بالای ۶۰ سال که ورزش می کردند، ۲۲ درصد کمتر مشاهده کرد؛ حتی اگر کمتر از ۱۵۰ دقیقه توصیه شده در هفته کار کنند. افرادی که توصیه ۱۵۰ دقیقه را رعایت کردند، ۲۸ درصد کمتر در معرض مرگ زودهنگام بودند. علاوه بر این، این تعداد برای کسانی که فراتر از این راهنمایی ورزش می کردند ۳۵ درصد بود. در نهایت، برخی تحقیقات فعالیت شدید را به کاهش ۵ درصدی بیشتر در خطر در مقایسه با فعالیت های با شدت کم یا متوسط مرتبط می دانند.^۲

جای تعجب نیست که فعالیت بدنی می تواند شما را سالم نگه دارد و سال ها به زندگی شما بیافزاید.^۲

حداقل ۱۵ دقیقه ورزش در روز، ممکن است به شما در دست یابی به فوایدی کمک کند، که می تواند شامل ۳ سال زندگی اضافی، باشد؛ علاوه بر این، خطر مرگ زودرس شما، ممکن است به ازای هر ۱۵ دقیقه فعالیت بدنی روزانه ۴ درصد کاهش یابد.^۲

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 و روغن های ماه مصرف چربی، به ویژه چربی های اشباع شده را در هر سنی که هستید، محدود کنید.^۶

جایگزین مناسب برای سس های چرب انتخاب کنید. بهتر است به جای مصرف سس های پر چرب، از ترکیب روغن زیتون و سرکه و یا آب لیمو استفاده

نمایید و با اضافه کردن چاشنی های خوش بو مانند پونه، نعناع، آویشن، پودر سیر و نیز استفاده از سبزی هایی مانند گوجه فرنگی، پیاز، سیر، قارچ، تره، جعفری تازه، ریحان، کاهو، فلفل سیاه، از مصرف سالاد روزانه لذت بیشتری ببرید.^{۱۳} از مصرف سُس های حاوی زرده تخم مرغ، مایونز، کره، روغن نارگیل و روغن حیوانی اجتناب کنید.^{۱۱}

از روش های پخت کم چرب مانند تنوری کردن ، بخار پز و آب پز کردن و کبابی کردن استفاد کنید.^۳

➤ 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 مصرف این منبع چربی پرهیز کنید.^{۱۱}

➤ اگر از غذا های کنسرو شده استفاده می کنید، قبل از مصرف، روغن آن را کاملاً جدا کنید.^{۱۰} مصرف زیاد و طولانی مدت غذاهای کنسرو شده، غذاهای دودی، غذاهایی که مواد نگهدارنده دارند و نیز غذاهای مانده از عوامل زمینه ساز سرطان معده هستند؛ از این رو، از مصرف غذاهای بیرون و آماده تا می توانید پرهیز کنید.^۷

➤ **ویتامین نور آفتاب را در یابید!** ویتامین D این ویتامین نیروگاه، التهاب رگ ها را کاهش می دهد و اسکلت را تقویت می کند، 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 ماهی های چرب (مانند ماهی قزل آلا)، گوشت، تخم مرغ، لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ) و قارچ. از پزشک خود بخواهید سطح ویتامین D شما را آزمایش کند.^{۱۳}

غذاهای حاوی منیزیم را از قلم نیندازید! 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.^{۱۴}

➤ **غذاهای حاوی ویتامین B12 را فراموش نکنید.** منابع خوب ویتامین B12 شامل گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی، پنیر، ماست و شیر و غلات غنی شده است، اما در مورد مقدار نیازتان به این ویتامین، با پزشک خود مشورت کنید.^{۱۴}

➤ **از مصرف خودسرانه هر نوع دارو جدا "خودداری کنید."** افراد نباید بدون نظر و تجویز پزشک و به طور خودسرانه دارو مصرف کنند. داروهای خود را به موقع و منظم و به مقدار توصیه شده از سوی پزشک، مصرف نمایید.^۸

➤ **مقدار مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید.** گوشت قرمز به اندازه مصرف کنید.^۷ مصرف گوشت قرمز را به دو تا سه بار در هفته محدود نمایید. در تغذیه نوین توصیه می گردد از گوشت دام، مرغ، ماهی، حبوبات، تخم مرغ و آجیل برای تامین پروتئین استفاده شود، البته به اندازه دو تا سه بار در هفته.^۳

➤ **مصرف زیاد غذاهای گوشتی، خطر بروز سرطان ها و از جمله سرطان سینه را افزایش می دهد.**^۳ استفاده زیاد از گوشت قرمز، ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد، به خصوص اگر گوشت به صورت کبابی پخته شود.^۸ تحقیقات نشان می دهد که مصرف زیاد گوشت قرمز و فرایند شده (همبرگر، کالباس و سوسیس) خطر بروز سرطان را افزایش می دهد؛ بنابراین از مصرف زیاد اینگونه مواد باید پرهیز کرد.^۷

از مصرف غذاهای گوشتی برشته و به ویژه کباب شده خودداری نمایید. به جای همبرگر معمولی، از گوشت چرخ شده بدون چربی استفاده نمایید.^۳

✚ **گوشت قرمز لُخم مصرف کنید.** اگر از آن دسته مردهای عاشق استیک و سیب زمینی باشید، پس خوش اقبال هستید. گوشت قرمز می‌تواند برای تان مفید باشد. برش‌های لُخم (بدون چربی) گوشت گاو، سرشار از پروتئین هستند و درصد چربی‌شان فقط کمی از سینه مرغ بیشتر است. همچنین گوشت قرمز، منبع خوبی از لوسین است، آمینو اسیدی که به ساخت عضلات کمک می‌کند.^{۱۳}

✚ **شیوه زندگی متعادل داشته باشید.** انجام همه چیزهایی که می‌خواهید و مهم است، سخت می‌باشد، اما مهم این است که تلاش خود را انجام دهید. بهترین روش، داشتن برنامه و مشخص کردن اهداف است.^۱

✚ **آن که شاد است، عمر طولانی تر دارد!** شادی خود را در اولویت قرار دهید. احساس شادی، می‌تواند طول عمر شما را به میزان قابل توجهی افزایش دهد. در واقع، افراد شادتر در طول یک دوره مطالعه ۵ ساله، ۳.۷ درصد کاهش در مرگ زودهنگام داشتند. مطالعه ای بر روی ۱۸۰ راهبه کاتولیک، سطوح شادی خود را در ابتدای ورود به صومعه مورد تجزیه و تحلیل قرار داد و بعداً این سطوح را با طول عمر آن‌ها مقایسه کرد. کسانی که در ۲۲ سالگی احساس خوشبختی می‌کردند، ۲.۵ برابر بیشتر احتمال داشت که شش دهه بعد زنده بمانند. در نهایت، بررسی ۳۵ مطالعه نشان داد که افراد شاد، ممکن است تا ۱۸ درصد بیشتر از هم‌تایان کمتر شاد خود، زندگی کنند.^۲

✚ **از استرس و اضطراب مزمن، خودداری کنید.** اضطراب و استرس، ممکن است به طور قابل توجهی طول عمر شما را کاهش دهد. به عنوان مثال، زنانی که از استرس یا اضطراب رنج می‌برند، دو برابر بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی، سکته مغزی یا سرطان ریه هستند. به طور مشابه، خطر مرگ زودرس

برای مردان مضطرب یا استرس‌زا در مقایسه با همتایان آرام‌تر آن‌ها، تا سه برابر بیشتر است.^۲

✚ اگر احساس استرس می‌کنید، خنده و خوش بینی، می‌توانند دو جزء کلیدی راه حل باشند. مطالعات نشان می‌دهد که افراد بدبین نسبت به افراد خوش بین، ۴۲ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ زودرس هستند. با این حال، هم خنده و هم نگرش مثبت به زندگی، می‌توانند استرس را کاهش دهند و به طور بالقوه عمر شما را طولانی‌تر کنند.^۲

طرز فکرتان را تنظیم کنید. تفکرات ما، روی سلامتی مان اثر می‌گذارد. یک ذهن خسته، موجب بروز بدن خسته می‌شود! پس مثبت فکر کنید. درباره خودتان و مردم اطرافتان ذهن مثبت داشتن، کلید زندگی طولانی‌تر و شادتر است!^۱

✚ بیشتر آجیل بخورید. آجیل، نیروگاه‌های تغذیه‌ای هستند. آن‌ها سرشار از پروتئین، فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات گیاهی مفید هستند؛ علاوه بر این، آن‌ها منبع بسیار خوبی از چندین ویتامین و مواد معدنی مانند مس، منیزیم، پتاسیم، فولات، نیاسین و ویتامین‌های B6 و E هستند.^۲

✚ چندین مطالعه نشان می‌دهد که آجیل، اثرات مفیدی بر بیماری قلبی، فشار خون بالا، التهاب، دیابت، سندرم متابولیک، سطح چربی شکم و حتی برخی از انواع سرطان دارد.^۲

یک مطالعه نشان داد افرادی که حداقل ۳ وعده آجیل در هفته مصرف می کنند، ۳۹ درصد کمتر در معرض خطر مرگ زودرس قرار دارند به طور مشابه، دو بررسی اخیر شامل بیش از ۳۵۰۰۰۰ نفر اشاره کردند که یک وعده آجیل در هفته منجر به ۴ در صد و یک وعده آجیل در روز منجر به ۲۷ در صد کاهش خطر مرگ و میر ناشی از همه علل و کاهش خطر مرگ و میر بیماری قلب و عروق شد.^۲

از پُر 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.^۲

به سبزی های رنگ سبز تیره، احترام بگذارید! سبزی های برگ دار به رنگ سبز تیره، مانند برگ خردل، کاهو، کلم پیچ، کاسنی و اسفناج مقدار فراوانی فیبر خوراکی، فولات، و کاروتنویید دارند که ممکن است این مواد مغذی در محافظت از بدن در برابر سرطان های دهان، حنجره، لوزالمعده، ریه، پوست، و معده مفید باشند.^۷

مطالعات روی جمعیت های انسانی که به دلیل طول عمر مشهور هستند، ارتباط بین دریافت کالری کم، طول عمر طولانی و احتمال کمتر بیماری را مشاهده می کنند. علاوه بر این، محدودیت کالری، ممکن است به کاهش وزن اضافی بدن و چربی شکم کمک کند، که هر دو با طول عمر کوتاه تر مرتبط هستند. با این حال، محدودیت طولانی مدت کالری، اغلب ناپایدار است و می تواند شامل

عوارض جانبی منفی مانند افزایش گرسنگی، دمای پایین بدن و کاهش میل جنسی باشد. اینکه محدودیت کالری، پیری را کند می کند، یا طول عمر شما را افزایش می دهد هنوز به طور کامل درک نشده است.^۲

✚ **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.^۹

قربان غذاهای رستوران نشوید! غذاهای رستوران، به ویژه فست فودها (غذاهای آماده) به میزان زیاد چربی دارند. با انتخاب برنامه غذایی مناسب، می توانید مقدار چربی را که مصرف می کنید، کنترل نمایید.^{۱۰}

✚ **مصرف غذاهای فرآوری شده (سوسیس و کالباس و ...) کاهش دهید .** در سنین بالا، از مصرف فرآورده های دودی (مانند سوسیس دودی) بپرهیزید.^۷

✚ **مصرف سوسیس و کالباس، موجب بروز سرطان های روده و معده می شوند.**^۷ کاهش مصرف این گوشت ها، در کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و سرطان معده موثر است. همچنین خوردن این غذا ها با نمک فراوان و سیگار کشیدن، این خطر را افزایش می دهند.^۷

✚ **از غذاهای فیبردار بیشتر استفاده کنید.** مصرف فیبر های غذایی باعث جلوگیری از افزایش سلول های سرطانی می شود. مواد غذایی فیبر دار (الیاف غذایی) نه تنها به هضم غذا کمک می کنند، بلکه در دفع سموم هم موثرند. غذاهای دارای الیاف

گیاهی، کم چرب هستند. به نظر می رسد که برنامه غذایی پر فیبر، با سرطان های وابسته به هورمون، مانند سرطان های پروستات و سینه مقابله می کند.^۳

میوه های تازه (سیب، شاتوت، گلابی و توت فرنگی)، سبزی ها، غلات، دانه ها و آجیل همه سرشار از هر دو نوع الیاف غذایی (محلول و غیر محلول) هستند، ولی مواد غذایی حیوانی (گوشت، تخم مرغ و غیره) فاقد الیاف غذایی هستند. کارشناسان تغذیه مصرف روزانه ۲۰ تا ۳۵ گرم از دو نوع الیاف هستند. موسسه ملی سرطان آمریکا، اعلام کرده است که هر کس باید روزانه ۲۰ تا ۳۰ گرم الیاف مصرف کند. فیبر غذایی می تواند از انواع گوناگون میوه، سبزی ها و غلات تامین شود. تنها راه جذب تمام مواد فیبر دار مورد نیاز بدن، افزایش تدریجی مصرف آن است.^۳

سر خواب گلاه نگذارید! خوب بخوابید. بدن شما به زمان برای ترمیم خودش احتیاج دارد و این زمان، در خواب انجام می شود. از نوشیدنی هایی که کافئین زیاد دارند دوری کنید، اما زیاد خوابیدن هم خوب نیست. ۷ تا ۹ ساعت، خواب مناسب است.^۱

یک الگوی خواب خوب ایجاد کنید. خواب، برای تنظیم عملکرد سلول ها و کمک به بهبودی بدن شما بسیار مهم است. یک مطالعه اخیر گزارش می دهد که طول عمر احتمالاً با الگوهای خواب منظم، مانند رفتن به رختخواب و بیدار شدن در زمان مشخصی هر روز مرتبط است.^۲

خواب کم، ممکن است باعث التهاب شود و خطر ابتلا به دیابت، بیماری قلبی و چاقی را افزایش دهد. همه اینها با طول عمر کوتاه شده مرتبط هستند. از سوی دیگر، خواب بیش از اندازه می تواند با افسردگی، فعالیت بدنی کم و شرایط

بهداشتی تشخیص داده نشده مرتبط باشد، که همگی ممکن است بر طول عمر شما تأثیر منفی بگذارند.^۲

➤ به نظر می رسد مدت زمان خواب ، عاملی باشد که هم کم و هم زیاد آن مضر است . به عنوان مثال، خواب کمتر از ۵ تا ۷ ساعت در شب با ۱۲ درصد بیشتر خطر مرگ زودهنگام مرتبط است؛ در حالی که خواب بیش از ۸ تا ۹ ساعت در شب نیز می تواند طول عمر شما را تا ۳۸ درصد کاهش دهد.^۲

➤ 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.^۲

➤ 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.^۲

یک مطالعه گزارش می دهد که ارائه حمایت به دیگران ، ممکن است مفیدتر از دریافت آن باشد . علاوه بر پذیرش مراقبت از دوستان و خانواده خود، مطمئن شوید که لطف می کنید.^۲

✚ **زردچوبه را امتحان کنید.** وقتی صحبت از استراتژی‌های ضد پیری می‌شود، زردچوبه، یک گزینه عالی است به این دلیل که این ادویه، حاوی یک ترکیب فعال زیستی قوی به نام کورکومین است. به دلیل خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی، تصور می‌شود کورکومین، به حفظ عملکرد مغز، قلب و ریه کمک می‌کند؛ همچنین از سرطان‌ها و بیماری‌های مرتبط با سن محافظت می‌کند.^۲

✚ **کورکومین، با افزایش طول عمر هم در حشرات و هم در موش‌ها مرتبط است.** مطالعات در انسان‌ها تایید کرده‌اند که کورکومین، ممکن است به پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، بیماری‌های التهابی، اختلالات عصبی و سایر شرایط کمک کند؛ با این وجود، زردچوبه، هزاران سال است که در هند مصرف می‌شود و به طور کلی بی‌خطر در نظر گرفته می‌شود.^۲

✚ **با وجدان تر باشید.** وظیفه شناسی، به توانایی فرد برای خود انضباط، سازماندهی، کارآمد و هدف‌گرا اشاره دارد. بر اساس داده‌های مطالعه‌ای که ۱۵۰۰ پسر و دختر را تا سن پیری دنبال کرد، کودکانی که پیگیر، منظم و منظم در نظر گرفته می‌شدند ۱۱ درصد بیشتر از هم‌تایان کمتر وظیفه‌شناس خود، زندگی می‌کردند.^۲

وظیفه شناسی، را می‌توان در هر مرحله از زندگی از طریق مراحل کوچکی مانند مرتب کردن میز، پای بندی به برنامه کاری یا به موقع بودن، توسعه داد.^۲

✚ **افراد با وجدان، ممکن است فشار خون پایین‌تری داشته باشند و شرایط روانی کمتری داشته باشند؛** همچنین خطر ابتلا به دیابت و مشکلات قلبی یا مفصلی کمتری داشته باشند. این ممکن است تا حدی به این دلیل باشد که افراد

با وجدان کمتر احتمال دارد خطرات خطرناکی را متحمل شوند یا به استرس واکنش منفی نشان دهند و بیشتر احتمال دارد که زندگی حرفه ای موفق داشته باشند، یا در مورد سلامت خود مسئول باشند.^۲

✚ **خودتان را بشناسید و کار درست را انجام دهید.** اگر شما می دانید که یک آدم پرمُشغله هستید، یک سرگرمی پیدا کنید و برای خودتان زمان بگذارید تا لذت ببرید.^۱

✚ **زندگی سالم ، با کاهش وزن اضافی !** اگر شما با وزن تان مشکل دارید از برنامه غذایی و روش های مناسب ، پیروی کنید. بهترین راه برای کاهش وزن یا در وزن سالم بودن، افزایش ورزش و توقف خوردن غذاهایی که سرشار از شکر و چربی و خالی از کالری هستند، می باشد. از غلات حبوبات و غذاهای پروتئینی کم چربی، استفاده کنید.^۱

به طور کلی، خوردن مقدار زیادی غذاهای گیاهی، احتمالاً برای سلامتی و طول عمر مفید است.

✚ **بیمه سلامتی، با خوردن صبحانه !** هر روز صبحانه بخورید. بهترین کاری که برای خودتان می توانید انجام دهید این است که هر روز صبحانه بخورید . این وعده غذایی، خیلی مهم است و برای شما سوختی که نیاز دارید را فراهم می کند.^۱

✚ **مطالعات نشان دادند که کسانی که صبحانه می خورند در محیط کار و تحصیل بهتر عمل می کنند و کمتر بیماری شوند.** همچنین در ورزش بهتر

هستند. اگر شما در خانه صبحانه نمی خورید، در محیط کار و تحصیل آن را بخورید.^۱

✚ **غذای سالم را با خودتان بیاورید.** به جای استفاده از غذای بیرون و آماده ، غذای تان را با خود به محیط کارتان بیاورید. با این کار، علاوه بر افزایش سلامتی ، به صرفه جویی و ذخیره پول تان هم کمک می کنید.^۱

✚ **از مصرف میوه ها و سبزی ها غافل نشوید.** در روز از خوردن حداقل ۴ میوه و سبزی تازه لذت ببرید. برای غذای مشخص خود، از سالاد استفاده کنید و در ساندویچ و سالاد خود ، از گوجه فرنگی و سبزی ها استفاده کنید.^۱

✚ **از آب میوه تازه و طبیعی، به جای نوشابه های گاز دار شیرین استفاده کنید.** با این کار سلامتی و ایمنی بدن تان، تقویت شده و از بروز بیماری ها جلوگیری می شود. همچنین پوست و ناخن و موی سالم خواهید داشت.^۱

✚ **با غذاهای پُرچرب خداحافظی کنید.** برچسب های حقیقی غذا را بخوانید و غذایی با کمترین چربی را انتخاب کنید.^۱

✚ **سعی کنید آرام غذا بخورید و از غذای تان لذت ببرید.** ۲۰ دقیقه طول می کشد تا مغزتان تشخیص دهد که سیر شده اید.^۱

✚ **سعی کنید تشخیص دهید که بدن تان واقعا" به چه چیز نیاز دارد.** وقتی خسته اید، بخوابید. وقتی تشنه اید، آب بنوشید. وقتی گرسنه اید، غذا بخورید. وقتی انرژی دارید، ورزش کنید. یک لیست از چیزهایی که دوست دارید انجام دهید و می توانید به جای خوردن و یا تماشای تلویزیون وقتی خسته اید انجام دهید، تهیه کنید.^۱

سعی کنید خوردن را با سایر فعالیت ها ترکیب نکنید، مخصوصاً تماشای تلویزیون. خیلی آسان است که بیشتر غذا بخورید، مخصوصاً "وقتی در جلوی تلویزیون نشسته اید!"^۱

کسل نباشید. میانه روی، معمولاً بهترین سیاست است. سعی کنید نگویند هرگز، به ویژه به غذاهای مورد علاقه تان! این کارها، باعث می شود که رژیم ها کار نکنند. وقتی شما خود را از خوردن چیزی منع می کنید معمولاً "بیشتر می خورید!"^۱

از فعال بودن لذت ببرید. کارهایی را پیدا کنید که دوست دارید انجام دهید. با دوستان تان، به پیاده روی بروید و صحبت کنید. یک مهارت جدید را یاد بگیرید. در ورزش شرکت کنید. با خانواده و دوستان به کلاس ورزش و باشگاه بروید. از پله به جای آسانسور، استفاده کنید.^۱

بازار مقایسه کردن را تعطیل کنید! سعی کنید که خودتان را با دیگران مقایسه نکنید.^۱

قهوه یا چای بنوشید. هم قهوه و هم چای با کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن مرتبط هستند. علاوه بر این، مصرف کنندگان قهوه و چای از خطر مرگ زود هنگام ۲۰ تا ۳۰ درصد کمتر در مقایسه با افرادی که نمی نوشند سود می برند^۲

همچنین فقط به یاد داشته باشید که مصرف بیش از حد کافئین می تواند منجر به اضطراب و بی خوابی شود؛ بنابراین ممکن است بخواهید مصرف خود را تا حد توصیه شده ۴۰۰ میلی گرم در روز محدود کنید، حدود ۴ فنجان قهوه. همچنین شایان ذکر است که معمولاً شش ساعت طول می کشد تا اثرات کافئین کاهش

یابد. بنابراین، اگر در داشتن خواب باکیفیت کافی مشکل دارید، ممکن است بخواهید میزان مصرف خود را به اوایل روز تغییر دهید.^۲

🚩 **سبز بنوشید!** پلی فنول ها و کاتچین های موجود در چای سبز، ممکن است خطر

ابتلا به سرطان، دیابت و بیماری قلبی را کاهش دهند.^۲

🚩 **نظری هم به قهوه داشته باشید.** قهوه با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲،

بیماری قلبی و برخی سرطان ها و بیماری های مغزی مانند آلزایمر و پارکینسون مرتبط است.^۲

منابع:

۱- عمر طولانی و لذت بیشتر، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

۳- پادزهر های غذایی در برابر سرطان سینه، وحید عرفانی (vahiderfani.ir)

۴- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹،

انتشارات آسیم

5-Colon Cancer, Mayo Clinic, 2018, (<https://www.mayoclinic.org>)

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

(vahiderfani.ir)

۷- با تغذیه سالم، از بروز سرطان معده پیشگیری نمایید.، وحید عرفانی ،

(vahiderfani.ir)

۸- با یک سبد میوه و سبزی به جنگ سرطان پروستات بروید! وحید عرفانی

(vahiderfani.ir)

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

۱۰- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی ، وحید عرفانی ، چاپ دوم، ۱۳۹۰، نشر آسیم

۱۱- مراقب چربی های پنهان در غذاها باشید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

=====

=====



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

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

جاده سلامتی Telegram :

با کوه نوردان Telegram :