کد خبر: ۳۰۸۲۲۵
پنج شنبه ۳ تیر ۱۴۰۰ ۲۳:۰۰

با کنار گذاشتن این ۴ عادت عمر طولانی داشته باشید

متخصصان انگلیسی تأکید دارند در کنار اقداماتی که افراد باید برای افزایش طول عمر خود انجام دهند، ترک عادات اشتباه نقش ویژه‌ای دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، یک زندگی طولانی داشتن به همراه سلامتی جسمی و روانی، یک انتخاب است که هر فرد می‌تواند در زندگی خود داشته باشد. طیف گسترده‌ای از مسائل در تعیین طول عمر انسان، مهم هستند. از جمله این موضوعات، عادات هر فرد است.
متخصصان انگلیسی تأکید دارند در کنار اقداماتی که افراد باید برای افزایش طول عمر خود انجام دهند، ترک عادات اشتباه نقش ویژه‌ای دارد. رایج‌ترین عادات اشتباهی که می‌تواند باعث کاهش طول عمر افراد شود شامل موارد ذیل است:

۱- سبک زندگی کم‌تحرک

باید تفکر خود درباره ورزش کردن به عنوان فعالیتی که تنها برای کاهش وزن انجام می‌گیرد تغییر دهید. در مقابل، باید به تحرک و ورزش کردن به عنوان ابزاری برای شادی، سلامتی و افزایش طول عمر نگاه کنید. تحقیقات نشان داده‌اند که کم‌تحرکی می‌تواند منجر به بروز مشکلات جدی برای سلامت از جمله خطر کاهش متابولیسم (سوخت و ساز بدن)، تضعیف عضلات، چاقی و افزایش سطح کلسترول خون شود. با فعال نگه داشتن عضلات، بدن توانایی بیشتری برای پمپاژ خون به اندام‌ها پیدا می‌کند و در نتیجه اکسیژن و مواد مغذی به منظور حفظ سلامتی در دسترس سلول‌های بدن قرار می‌گیرد.

۲- نگرش منفی

بسیاری از مردم از خطر نگرش منفی به زندگی و ناامیدی در کاهش طول عمر اطلاعی ندارند. در حقیقت نگرش منفی به جهان باعث ایجاد حس خستگی، بی‌نشاطی و تحرک نداشتن در زندگی می‌شود و فراتر از این موضوع باعث پیری زودرس و مرگ سلول‌های بدن خواهد شد.

یک تحقیق که از سوی سرویس سلامت همگانی انگلیس انجام شده است، نشان می‌دهد افرادی که نگرش منفی بیشتری در زندگی دارند از ضعف در سیستم ایمنی بدن رنج می‌برند و خطر بیشتری جهت ابتلا به بیماری‌های مختلف نسبت به افراد دارای نگرش مثبت آنها را تهدید می‌کند.

۳- خواب کافی نداشتن

خواب یک نیاز طبیعی و حیاتی جهت حفظ سلامت عمومی بدن است. خوابیدن تنها اقدامی جهت ایجاد حس سرحالی و رفع خستگی نیست، بلکه زمانی که فرد می‌خوابد، به سلول‌های بدن شامل ماهیچه‌ها، اندام‌ها و مغز اجازه بهبود آسیب‌های وارد شده و نیز جایگزین شدن سلول‌های جدید را می‌دهد. از سوی دیگر، خواب متابولیسم بدن و ترشح هورمون‌ها را تنظیم می‌کند. یک خواب آرام و شیرین داشتن در طول شب، کلید یک زندگی شاد، سالم و طولانی داشتن است.

۴- زیاده‌روی در مصرف گوشت قرمز

بی‌تردید یک برنامه غذایی سالم، نقش ویژه‌ای در حفظ سلامت بدن و طول عمر انسان دارد. فست‌فودها و نوشیدنی‌های شیرین، از جمله مخرب‌ترین عادات غذایی هستند که علاوه بر افزایش سطح کلسترول و قند خون، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و سکته مغزی را افزایش می‌دهند.

همچنین، مصرف گوشت قرمز و فراورده‌های گوشتی مانند سوسیس نیز از جمله عوامل مهم در بروز بیماری‌های مختلف از جمله سرطان روده هستند. تحقیقات نشان داده‌اند که یک برنامه غذایی غنی از گوشت قرمز داشتن، ارتباط بسیاری با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان‌های مرگبار دارد.