

۴ راز برای یک زندگی طولانی و سالم

تعداد افراد صد ساله و نزدیک به صدساله در سراسر جهان تقریباً چهار برابر شده و هر سال به تعداد آن‌ها افزوده می‌شود!

به گزارش سایت خبری پرسون، تعداد افراد صد ساله و نزدیک به صدساله در سراسر جهان تقریباً چهار برابر شده و از ۱۵۱۰۰۰ نفر در سال ۲۰۰۰ به ۵۷۳۰۰۰ نفر در سال ۲۰۲۱ رسیده است.

به نقل از تایمز اینترتینمنت، طبق یک بررسی سیستماتیک اخیر که از سال ۲۰۰۰ با عنوان بررسی سیستماتیک استفاده از رژیم غذایی و دارو در بین افراد صد ساله و نزدیک به صدسالگی در سراسر جهان، پیش‌بینی می‌شود تعداد افراد بالای ۱۰۰ سال تا سال ۲۰۵۰ به ۳.۵ میلیون نفر افزایش یابد. مطالعه منتشر شده در مجله علمی گروساینس نشان می‌دهد رژیم غذایی و مدیریت وزن نقشی اساسی در طول عمر دارند. همچنین سبک زندگی روستایی و کیفیت خواب به عنوان عوامل بالقوه سلامتی در سنین بالا تشخیص داده شده‌اند.

این پژوهش ضمن یادآوری نقش عوامل ژنتیکی در طول عمر و سلامت در سنین بالا، فاش کرده است نقش عوامل غیر ژنتیکی یا محیطی بیش از ۶۰ درصد است. علاوه بر این، سبک زندگی و عوامل محیطی می‌توانند با عوامل ژنتیکی تعامل داشته و بر طول عمر تأثیر بگذارند. این پژوهش شیوه بهداشت و زندگی مرتبط با سلامت در سنین بالا را در میان افراد صد ساله و نزدیک به صد ساله در سراسر جهان مورد بررسی قرار داد. چهار عادت اصلی که به زندگی طولانی‌تر کمک می‌کنند در این مطالعه شناسایی شدند.

رژیم غذایی و تغذیه

رژیم غذایی نقش مهمی در کیفیت زندگی و طول عمر دارد. این پژوهش جدید نیز این امر را تایید کرد. این پژوهش بر اهمیت حفظ یک رژیم غذایی متنوع با مصرف کنترل‌شده نمک تأکید می‌کند. یک رژیم غذایی سالم، مانند رژیم مدیترانه‌ای، همراه با خوردن گروه‌های غذایی مختلف از جمله شیر و غلات، به افراد کمک می‌کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشند.

این مطالعه همچنین توصیه می‌کند از مصرف سیگار و تنباکو خودداری کنید. سیگار خطر مرگ زودرس را افزایش می‌دهد و ترک آن می‌تواند این خطر را کاهش دهد. استعمال دخانیات هم برای سلامت روانی و هم برای سلامت جسمی شما مضر است.

کیفیت خواب

خواب نقش مهمی در زندگی طولانی‌تر و بهتر دارد. در مطالعه‌ای بر روی سه گروه اروپایی، افراد بدون اختلال خواب در مقایسه با افراد دارای اختلال خواب شدید، شش سال بیشتر زندگی خواهند کرد. خواب کافی همچنین ارتباط بین استرس شغلی و سندرم متابولیک را تعدیل می‌کند؛ در حالی که خواب بیش از حد طولانی یا کوتاه با افزایش خطر مرگ مرتبط هستند. مهم است که خواب خود را در اولویت قرار دهید و حداقل ۸ تا ۹ ساعت استراحت با کیفیت داشته باشید تا بیش از ۱۰۰ سال عمر کنید.

مصرف کمتر دارو

آیا برای هر دردی داروهای بدون نسخه مصرف می‌کنید یا به طور کلی به دلایل سلامتی مجبور به مصرف داروهای زیادی هستید؟ این کار ممکن است عمر شما را کاهش دهد. این مطالعه پیش‌بینی می‌کرد بسیاری از افراد صد ساله یا نزدیک به صدساله برای بیماری‌های مزمن به چندین دارو نیاز دارند.

با این حال، یافته‌ها نشان داد این گروه در مقایسه با افراد ۷۵ سال به بالا داروهای کمتری مصرف می‌کنند. مصرف کمتر دارو ممکن است نشان دهنده شیوع کمتر بیماری در افراد صد ساله باشد. با این حال، این مطالعه احتمال عدم گزارش مصرف دارو یا عدم تشخیص بیماری‌های مزمن در افراد مسن را تایید می‌کند.

شرایط زندگی

این پژوهش نتیجه گرفت سبک زندگی روستایی در مقایسه به زندگی در محیط‌های شهری می‌تواند به شما کمک کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشید. در این مطالعه، بیش از ۷۵ درصد از صدساله‌ها در مناطق روستایی زندگی می‌کردند که نشان می‌دهد سبک زندگی روستایی ممکن است به طور قابل توجهی به سلامتی و طول عمر کمک کند. این مطالعه همچنین تأیید کرد افزایش فضاهای سبز و پارک‌های عمومی ممکن است امید به زندگی را

افزایش دهد و پیری زودرس را به تعویق بیندازد.

مطالعات ثابت کرده‌اند شیوه زندگی بشر دوستانه می‌تواند طول عمر را افزایش دهد. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که دیگران را بر خود مقدم می‌دارند، از احساس هدف و ارزشمندی بیشتری برخوردارند. از نظر علمی، مهربانی یا سخاوتی می‌تواند منجر به افزایش سطح اندورفین شود که با کاهش سطح استرس باعث آرامش و بهبود کلی سلامت جسمی و روانی می‌شود.