

اسرار مشترک پیرترین افراد جهان و صاحبان عمر طولانی

افرادی که دارای عمر طولانی هستند معمولاً رازها و عادت های مشترکی دارند که دانستن آنها برای رسیدن به این مهم خالی از لطف نیست.
#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، این که چند سال از عمر شما گذشته است مربوط به مفهوم فیزیک زمان است. منظور از زمان ، تاریخی که تقویم روی دیوار نشان می دهد و یا زمانی که ساعت می ‎تان نشان می ‎دهد نیست. زمان یک مفهوم ساخته شده توسط انسان است که به منظور اندازه گیری نحوه حرکت در فضا مورد استفاده قرار می ‎گیرد. تحقیقات به عمل آمده توسط محققان نشان می ‎دهد که سن و سال دار ترین انسان های دنیا چه وجه اشتراکاتی با یکدیگر دارند.

زیست شناسی سن

به عبارتی ساده پیری به کاهش روند بازسازی سلول های بدن، بازسازی غیر طبیعی و توقف آن گفته می ‎شود.

بدن، از سلول های زیادی تشکیل شده است و به مجموعه سلول ها، بافت گفته می ‎شود و مجموعه ای از بافت ها، عضلات و اعضای بدن را تشکیل می ‎دهند و در دوره جوانی ، ارگان های بدن نیازی به کار کردن با حداکثر توان فرد را ندارند اما بعد از سن ۳۰ سالگی رفته رفته توانایی عضلات کاهش یافته و نیاز به صرف انرژی بیشتری توسط فرد می ‎باشد.

از مقطعی به بعد، هرچه مراقبت شخص از خود کمتر شود، شرایط برای سلول های بدن نامطلوب شده و نیاز به صرف انرژی بیشتری برای انجام کارهای مختلف می ‎باشد.

این که کدام سلول ها و بافت ها در صورت عدم مراقبت های لازم تحت تاثیر قرار می ‎گیرند ، در افراد مختلف متفاوت است و ممکن است شخصی در سن ۴۵ سالگی دچار حمله قلبی شود، در حالی که شخصی دیگر تنها دچار ضعف عضلانی و یا درد مفاصل شود و متخصصانی که بر روی سن انسان ها مطالعه می ‎کنند معتقدند که متغیر های مختلفی وجود دارند که به این ناسازگاری ها کمک می ‎کنند و آن ها را افزایش خواهند داد.

شاخص های سلامت عمومی سن

چند مورد از این شاخص ها از این قرارند :

- ژنتیک و یا صفات ارثی

- محیطی که فرد در آن زندگی می ‎کند

- فرهنگ هایی که فرد با آن ها بزرگ شده

- غذاهایی که فرد میل می ‎کند و مقدار آن ‎ها

- میزان فعالیت جسمی

- میزان خواب

- بیماری ‎ها و جراحات گذشته فرد

- همچنین، سیگار کشیدن ، مصرف مواد مخدر و قرار گرفتن در معرض سموم مزمن نیز در این لیست قرار دارند .

سن ذهنی و مغزی

سلول های بدن تنها سلول هایی نیستند که تغییر می ‎کنند و با افزایش سن ، در مغز نیز تغییرات خاصی ایجاد خواهد شد که عبارتند از :

- بخش هایی از مغز که عمدتاً مربوط به یادگیری و کارهای پیچیده ذهنی هستند کوچک می‌شوند و این تغییرات مربوط به لوب جلویی مغز و هیپوکامپوس است.

- ارتباط نورون ها در بخش های خاصی از مغز که عمدتاً مربوط به ترشح هورمون ها است کاهش می‌یابد.

- جریان خون کاهش پیدا می‌کند.

- احتمال به وجود آمدن التهابات مختلف افزایش پیدا می‌یابد.

- اتصالات سیناپسی کاهش می‌یابند که باعث نازک شدن خط الراس بیرونی مغز می‌شود.

- میلین و یا دسته های عصبی مغز کوچک می‌شوند.

این تغییرات با علائم خاصی نمود پیدا می‌کنند:

- مشکل داشتن در یادآوری نام ها، اعداد و یافتن کلمات صحیح

- مشکل داشتن در انجام وظایف پیچیده

- دشوار شدن حفظ تمرکز بر روی موضوعات مختلف

- صرف وقت بیشتر برای خاطر سپردن اطلاعات جدید

هیچ یک از این ویژگی ها به این معنی نیست که افراد مسن قادر به یادگیری مهارت ها ، زبان و یا واژگان جدید نخواهند بود و در کل افزایش سن به معنای تغییر توانایی یادگیری فرد نیست.

بیشتر موارد ذکر شده در بالا ، در اثر کاهش میزان جریان خون به مغز اتفاق می افتد. مغز انسان برای انجام فعالیت های دقیق خود به ۲۰٪ از خون بدن نیازمند است که با انجام ورزش مناسب و یادگیری مهارت ها و چیز های جدید ، می‌توانید از کاهش پیدا کردن ارتباط قسمت های مختلف مغز جلوگیری کنید و آن را قوی نگه دارید.

۸ عادت مشترک بین افرادی که عمری طولانی داشته اند :

۱. داشتن تحرک کافی

انجام فعالیت هایی مثل پیاده روی ، بلند کردن وزنه های سبک و یا متوسط، خم شدن و ایجاد کشش در اندام های بدن باعث به کار گیری مناسب از مفاصل، کشیدگی مناسب عضلات، پمپاژ قلب و ایجاد جریان خون مناسب در قسمت های مختلف بدن از جمله مغز می‌شود.

۲. شناخت اهداف روزانه

دانستن جواب این سوال که هر روز صبح برای انجام چه کاری از خواب بیدار می‌شوید و هدف شما از زندگی کردن چیست. داشتن شغل مناسب و تشکیل خانواده یک هدف بسیار آسان و قابل دسترس است. لازم است که برای بعد از دستیابی به این اهداف نیز برنامه ریزی و هدفی برای خود تعیین کنید که هدف های بعدی برای برخی از افراد ممکن است نوه دار شدن، باغبانی کردن و یا ساختن یک خانه درختی باشد و نکته مهم این است که همیشه به طور مداوم انگیزه ای برای تلاش کردن برای خود ایجاد کنید.

۳. کاهش میزان استرس

استرس اجتناب ناپذیر است اما استرس مزمن کشنده است و اگر سطح استرس شما باعث ایجاد احساس افسردگی و اضطراب در شما می‌شود ، لازم است به دنبال راه های مناسبی برای کنترل کردن آن باشید. گاهی رها کردن بسیاری از چیز های کوچک سبب به دست آوردن چیزهای بهتر و بزرگتری خواهد شد.

۴. پرهیز از سیر شدن کامل

هنگام میل کردن غذا، بهتر است قبل از این که احساس سیری کنیم، دست از خوردن غذا بکشیم و نیمه سیر بمانیم.

۵. اهمیت بیشتر به مصرف میوه و سبزیجات

بیشتر کسانی که طولانی ترین عمر را تجربه کرده اند، تمایل بیشتری به خوردن غذا های گیاهی داشتند. این افراد فقط ۲ یا ۳ وعده غذایی در هر ماه گوشت مصرف می کردند و در رژیم غذایی خود حداقل میزان قند و غذا های فرآوری شده را داشتند.

۶. زندگی در جایی که به آن علاقه مند هستید

بسیار مهم است مکانی را پیدا کنید که با اعتقادات، علایق و اخلاق شما مطابقت داشته باشد و از حضور در آن مکان احساس رضایت داشته باشید و برای مثال زندگی در یک شهر شلوغ برای هرکسی دلچسب نیست پس در مکانی زندگی کنید که برای شما مملوء از آرامش باشد.

۷. ارتباط نزدیک با خانواده

دانستن این نکته که در زندگیتان تنها نیستید و دیگران در دسترس شما هستند تا بتوانند به شما کمک کنند و چیزهای زیادی را با شما به اشتراک بگذارند سبب ارضاء حس نیاز، اهمیت داشتن و ایمن بودن می شود که برای انسان ها بسیار ضروری است.

۸. اجتماعی بودن

معاشرت داشتن با دیگران برای روح و ذهن بسیار مفید است و مطالعات صورت گرفته نشان می دهد که حضور فعال در جامعه به جلوگیری از افسردگی، کاهش استرس و بهبود عملکرد مغز و حافظه کمک می کند و افرادی که بیشتر اجتماعی هستند از حس امنیت بیشتری نیز برخوردارند.

سن فقط یک عدد است و تنها نشان دهنده این است که شما چند بار در گردش به دور خورشید بر روی زمین حضور داشتید و هیچ دلیلی وجود ندارد که نتوانید در طول عمر خود در شرایطی عادی ، هوشیار و فعال باقی بمانید و محققان ثابت کرده اند که به راحتی و بدون پرداخت هزینه ای گزاف قادر هستیم که ذهن و بدنمان را جوان نگه داریم و هرچه بیشتر مراقب سلامت جسمی و روحی خود باشیم، بیشتر احساس جوانی خواهیم کرد.