

A person wearing a bright red, full-body suit and a matching hat stands on a complex, branching, tree-like structure. The structure is composed of numerous dark, curved branches that spread out in all directions, resembling a large, intricate sculpture or a dense network of paths. The background is a bright, overexposed white, which makes the red suit and the dark branches stand out prominently. The overall scene suggests a choice or a path leading to a long life.

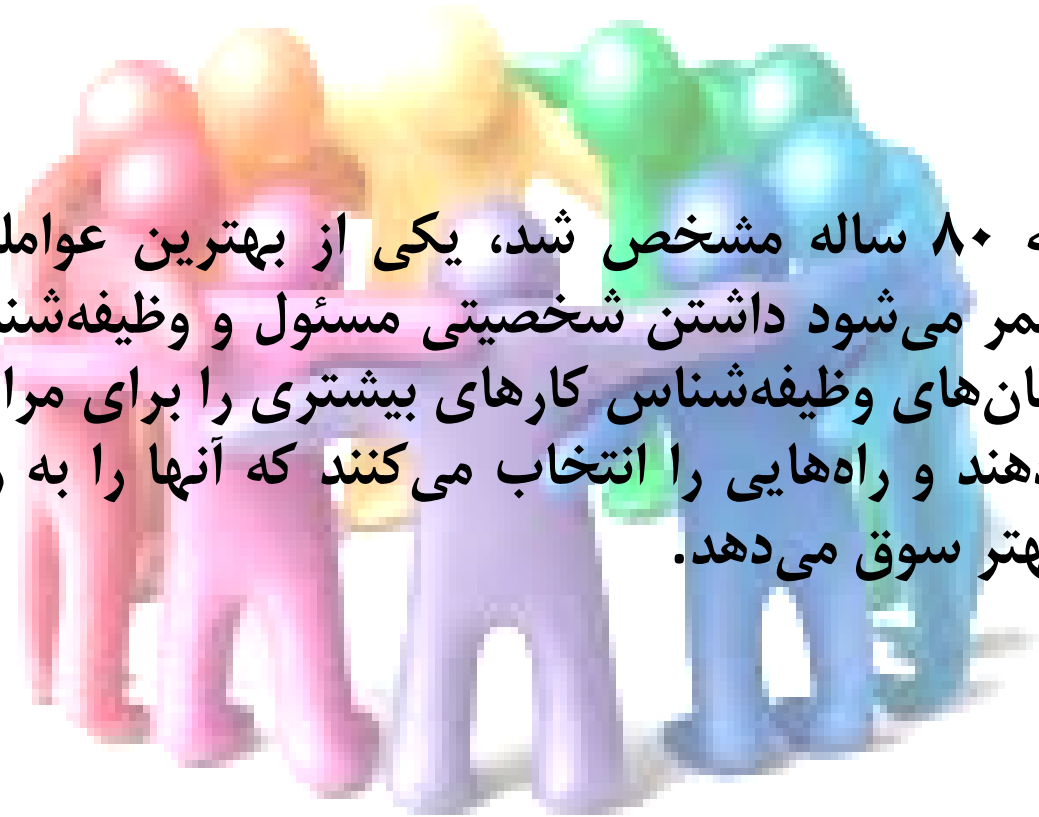
رازهایی برای یک زندگی طولانی‌تر

از DNA خود محافظت کنید

با افزایش سن، انتهای کروموزوم‌های بدن ما که تلومرز خوانده می‌شوند کوتاه‌تر شده، (تلومرز ناحیه‌ای در انتهای هر یک از کروماتیدها هستند که از کروموزوم‌ها در مقابل اتصال به کروموزوم‌های مجاور و زوال حفاظت می‌کنند) این امر باعث می‌شود تا انسان در مقابل بیماری‌ها آسیب‌پذیرتر شود. شاید فکر کنید هیچ راه چاره‌ای وجود نداشته باشد اما مطالعات جدید غیر از این را نشان می‌دهد. طی یک مطالعه آزمایشی نشان داده شده که تغییر شیوه زندگی باعث افزایش ترشح آنزیمی می‌شود که منجر به افزایش طول تلومرها می‌شود همچنین مطالعات دیگری نشان داده‌اند که رژیم غذایی مناسب و ورزش می‌توانند از تلومرها محافظت کنند. بنابراین عادت‌های سالم ممکن است سرعت افزایش سن را در مقطع سلولی کاهش دهد.

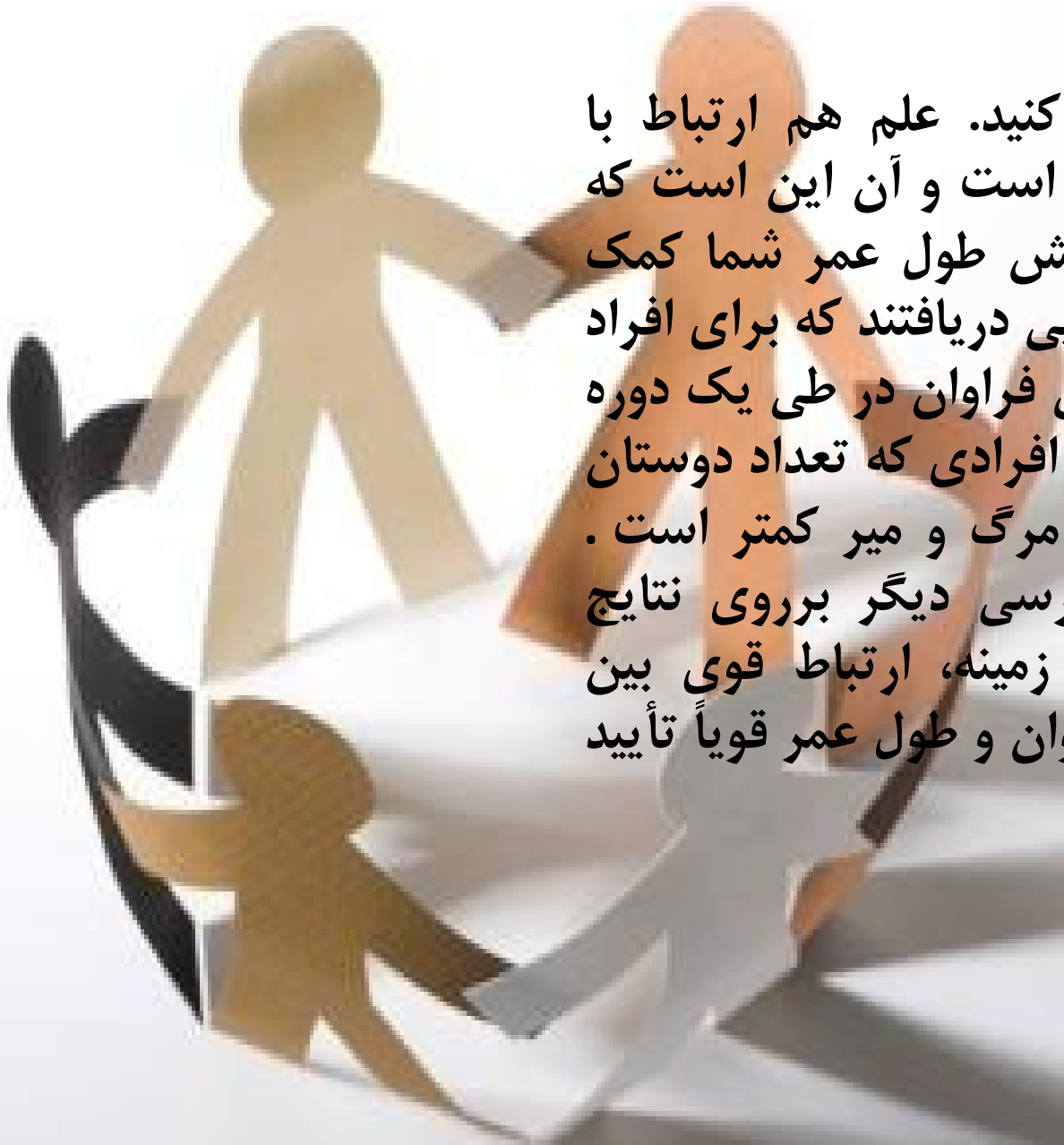
تعهد

طی یک مطالعه ۸۰ ساله مشخص شد، یکی از بهترین عواملی که منجر به افزایش طول عمر می شود داشتن شخصیتی مسئول و وظیفه شناس است. آنها دریافتند که انسان های وظیفه شناس کارهای بیشتری را برای مراقبت از سلامتی خود انجام می دهند و راه هایی را انتخاب می کنند که آنها را به روابط قوی تر و شرایط شغلی بهتر سوق می دهد.



رابطه دوستی برقرار کنید

رابطه دوستی برقرار کنید. علم هم ارتباط با دوستان را تأیید کرده است و آن این است که آنها می‌توانند به افزایش طول عمر شما کمک کنند. محققان استرالیایی دریافتند که برای افراد مسن با روابط اجتماعی فراوان در طی یک دوره ۱۰ ساله در مقایسه با افرادی که تعداد دوستان کمتری دارند، احتمال مرگ و میر کمتر است. طی یک تحلیل و بررسی دیگر بر روی نتایج ۱۴۸ مطالعه در این زمینه، ارتباط قوی بین ارتباطات اجتماعی فراوان و طول عمر قویاً تأیید شده است.



دوستان خود را عاقلانه و از روی تفکر انتخاب کنید

عادات دوستان شما می‌تواند بر روی شما تأثیر بگذارد، بنابراین به دنبال دوست و رفیقی باشید که شیوه زندگی سالمی را پیش رو گرفته است. مطالعات نشان داده‌اند که چاقی از طریق اجتماعی (معاشرتی) مسری می‌باشد. اگر دوستی دارید که چاق می‌باشد. شانس شما برای چاق شدن ۵۷ درصد افزایش پیدا می‌کند. کشیدن سیگار یکی دیگر از عاداتی است که از طریق روابط اجتماعی منتقل می‌شود اما این خبر خوب را هم بدهیم که ترک سیگار نیز مسری است.

کشیدن سیگار را ترک کنید.

رمز و رازی در اینکه ترک سیگار می تواند تعداد روزهایی که شما زندگی می کنید را افزایش دهد، وجود ندارد. دانستن این مدت زمان افزایش یافته می تواند شما را متعجب سازد. براساس یک مطالعه ۵۰ ساله در انگلستان ترک سیگار در سن ۳۰ سالگی می تواند طول عمر شما را تا یک دهه افزایش دهد. اگر جلوی این عادت بد را در سن ۴۰، ۵۰ و یا ۶۰ سالگی بگیرید انتظار می رود که طول عمر به ترتیب ۹، ۶ یا ۳ سال افزایش پیدا کند.

خواب نیمروز را بپذیرید

خواب نیم روز در بسیاری از نقاط جهان امری طبیعی است و امروزه شواهد علمی نشان داده است که خواب و یا چرت نیم روز ممکن است به افزایش طول عمر شما کمک کند. مطالعه‌ای که اخیراً با حضور ۲۴۰۰۰ شرکت کننده انجام شده نشان می‌دهد، افرادی که خواب بعدازظهر منظم داشته اند در مقایسه با افرادی که گاه بی گاه خواب بعدازظهر داشته اند ۳۷ درصد کمتر به دنبال بیماریهای قلبی فوت کرده‌اند. محققان فکر می‌کنند چرت نیم روزی به پایین نگهداشتن هورمون استرس کمک می‌کند.

از رژیم غذایی مدیترانه‌ای تبعیت کنید

رژیم غذایی مدیترانه‌ای سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، روغن زیتون و ماهی است. تجزیه و تحلیل صورت گرفته بر روی ۵۰ مطالعه که بیش از یک میلیون نفر را در بر گرفته بود مزایای حیرت آور این نوع رژیم غذایی را نشان داد. یافته‌ها به طور قابل توجهی حاکی از آن است که این رژیم غذایی باعث کاهش شانس ابتلا به سندرم متابولیک (ترکیبی از چاقی، فشار خون بالا و سطح بالای قند خون) و سایر عواملی که باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت می‌شوند، می‌گردد.

مانند مردان اکیناوا غذا بخورید

زمانی بود که اهالی جزیره اکیناوا (جزیره‌ای در ژاپن در اقیانوس آرام) طولانی‌ترین طول عمر را در جهان داشتند. محققان این ویژگی ژاپنی‌های مقیم اکیناوا را به رژیم غذایی سنتی این مردم که شامل مقادیر فراوانی از سبزیجات سبز، زرد و کم کالری است نسبت داده‌اند. بعضی از مردم اکیناوا عادت دارند فقط ۸۰ درصد از غذای موجود در بشقاب خود را میل کنند. از آنجایی که نسل جوان اکیناوا این سنت‌ها را تغییر داده‌اند امید به زندگی طولانی در این منطقه کاهش یافته است.

ازدواج کنید

مطالعات متعددی نشان داده است ازدواج کمک می‌کند تا شرکاء زندگی طول عمر بیشتری داشته باشند. بسیاری از محققان این ویژگی را به حمایت‌های اجتماعی و اقتصادی که به دنبال زندگی مشترک تأمین می‌شود، نسبت می‌دهند. در حالی که بودن در زندگی مشترک مزایای بزرگی را برای همسران دارد با این حال افرادی که جدا شده‌اند، یا همسرشان فوت کرده است در مقایسه با افرادی که هیچگاه ازدواج نکرده‌اند از میزان مرگ و میر کمتری برخوردار هستند.

وزن خود را کاهش دهید

اگر اضافه وزن دارید، کاهش وزن و لاغر کردن از شما در مقابل ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی و سایر شرایطی که منجر به کوتاه شدن طول عمر می‌شوند، محافظت می‌کند. چربی دور شکم بسیار مضر به نظر می‌رسد پس در کوچک کردن آن تلاش کنید. یک مطالعه ۵ ساله بر روی اهالی کشور اسپانیا و سیاهان امریکایی نشان داده است که خوردن هر چه بیشتر مواد غذایی حاوی فیبر و ورزش منظم مؤثرترین شیوه جهت کاهش چربی شکم می‌باشد.

تحرک داشته باشید

شواهد نشان داده‌اند افرادی که ورزش می‌کنند طول عمر بیشتری در مقایسه با افرادی که ورزش نمی‌کنند، دارند. براساس مطالعات فراوانی که انجام شده تحرک بدنی منظم باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی، سکته مغزی، دیابت، بعضی از انواع سرطان و افسردگی می‌شود. ورزش حتی می‌تواند به هوشیاری شما از نظری ذهنی در دوران پیری کمک کند. ۱۰ دقیقه فعالیت ناگهانی و شدید اگر به ۵/۲ ساعت ورزش متوسط در طول هفته اضافه شود بسیار مناسب است.

به معنویات روی آورید

براساس تحقیق‌های انجام شده انسان‌هایی که در مراسم دینی شرکت می‌کنند طول عمر طولانی‌تری در مقایسه با افرادی دارند که در اینگونه مراسم حضور ندارند. در یک مطالعه ۱۲ ساله بر روی افراد بالای ۶۵ سال که در مراسم دینی و مذهبی بیش از یک بار در هفته شرکت می‌کنند نشان داده است که این افراد از سطوح بالاتری از پروتئین‌های سیستم ایمنی برخوردار هستند. همچنین در این افراد میزان مرگ به‌طور مشخص کاهش یافته بود. ایجاد شبکه‌های اجتماعی قوی در میان افرادی که با هم عبادت می‌کنند به وضعیت سلامت کلی این افراد کمک می‌کند.

بخشیدن

کنار گذاشتن کینه‌ورزی مزایای حیرت‌آوری برای سلامت جسم دارد. خشم طولانی مدت با کاهش عملکرد شش‌ها، بیماری قلبی، سکته مغزی و سایر بیماری‌های مزمن در ارتباط است. بخشش در کاهش اضطراب، کاهش فشار خون نقش دارد، همچنین کمک می‌کند که به راحتی تنفس کنید.

استفاده از وسایل ایمنی

استفاده از وسایل ایمنی ساده‌ترین راه برای افزایش شانس عمری طولانی‌تر است. در حوادث ناشی از تصادفات با ماشین، استفاده از کمربند احتمال مرگ و یا بروز جراحات جدی را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. در تصادفات با دوچرخه و یا موتورسیکلت بیشترین علت مرگ ناشی از صدمات وارد شده به سر می‌باشد بنابراین همیشه از کلاه ایمنی استفاده کنید.

یک خواب خوب را در الویت قرار دهید

داشتن خواب کافی و با کیفیت خوب می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به دیابت، بیماری قلبی و اختلالات خلق تأثیر داشته باشد. داشتن خواب کافی همچنین کمک می‌کند تا شما خیلی سریع‌تر از بیماری بهبود پیدا کنید. خوابیدن کمتر از ۵ ساعت در طول شب شانس بروز مرگ نابهنگام را افزایش می‌دهد، بنابراین به اندازه خوابیدن را در الویت‌های خود قرار دهید.

مدیریت استرس

دکتر «دین اورنش»، تحقیقی را به چاپ رسانده که نشان می‌دهد تغییرات در شیوه زندگی از قبیل کنترل استرس، نه تنها در جلوگیری از بیماری قلبی کمک می‌کند بلکه در واقع قادر به معکوس کردن (تغییر) آن نیز می‌باشد. گرچه اجتناب از استرس برای بسیاری از مردم قابل دوام نمی‌باشد ولی راهنمایی برای کنترل آن وجود دارد. یوگا، مراقبه (Meditation) یا تنفس عمیق حتی برای چند دقیقه در روز می‌تواند تغییرات بزرگی را ایجاد کند.

در زندگی هدف داشته باشید

پیدا کردن سرگرمی‌ها و فعالیت‌هایی که برای شما مهم باشند می‌توانند منجر به طولانی شدن طول عمر شوند. محققین ژاپنی طی یک دوره ۱۳ ساله دریافتند در انسان‌هایی که زندگی هدفمند دارند احتمال کمتری برای مرگ به علت سکته مغزی، بیماری قلبی و سایر علل مرگ و میر در مقایسه با کسانی که اهداف کمتری در زندگی داشته، دارند. یک مطالعه دیگر در مرکز پزشکی دانشگاه راش نشان داده است که داشتن اهداف بزرگتر در زندگی با کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر ارتباط دارد.