

# این پانزده نکته را رعایت کنید تا طول عمر بیشتری داشته باشید - دیجیاتو

لیلا حیدری | شنبه، ۰۹ بهمن ۱۳۹۵

در گذشته به دلیل بیماری هایی که امروزه به راحتی درمان می شوند، عده ی زیادی فوت می کردند. البته در مقابل عده ای نیز به این بیماری ها مبتلا نمی شدند و عدد سن شان سه رقمی می شد. متأسفانه در دنیای پیشرفته ی امروز که برای اکثر بیماری ها درمان های متنوعی وجود دارد باز هم مرگ و میر جوانان زیاد است. از این رو در زیر 15 عاملی که در طول عمر افراد اثر مثبتی می گذارد، برای شما آورده شده تا با رعایت آنها بتوانید عمر طولانی داشته باشید.

## 1. تعداد زیاد کسب و کارهای کوچک

دو دانشگاه لویزیانا و بیلور تحقیقی انجام داده اند که نشان داده جامعه هایی که کسب و کارهای کوچک دارند، عمر طولانی تری نسبت به جوامع مملو از عمده فروش ها دارند. این امر نشان دهنده پویایی جامعه است که نهایتاً منجر به سلامت عمومی آن می شود.

## 2. اخلاق و خصوصیات خوب



دیگران شما را چگونه توصیف می کنند؟ نتیجه ی مطالعه ای که بر روی مردان انجام شده این است که مردان باوجدان و ریسک پذیر بیشتر از دیگر مردان، و زنانی که سازگارتر و از نظر احساسی پایدارترند، بیشتر از دیگر زنان عمر می کنند.

### 3. خوردن غذاهای خوب

آنچه که می خورید بیشتر از آنچه که فکر کنید بر روی عمرتان اثر می گذارد. غذاهایی که دارای اسیدچرب امگا3 و آنتی اکسیدان ها هستند عمر طولانی تری به شما هدیه می دهند.

### 4. ازدواج موفق

تحقیقات زیادی اثر ازدواج موفق را بر طولانی شدن عمر فرد نشان داده اند. از طرف دیگر احتمال مرگ افراد مجرد در جوانی دو برابر آنهایی است که متاهل اند. البته این نتایج در مردان شدیدتر از زنان نشان داده شده است.

### 5. نخ دندان کشیدن



نخ دندان کشیدن نه تنها نیاز شما را به دکتر کمتر می کند بلکه طول عمرتان را نیز افزایش می دهد. برخی از دانشمندان گفته اند اگر مرتب نخ دندان بکشید 6 سال به عمرتان افزوده می شود. همچنین با درآوردن موادی که لا به لای دندان های تان مانده، احتمال ابتلا به عفونت هایی که منجر به بیماری های کشنده می شوند را کمتر می کنید.

### **6. داشتن مادری که در جوانی باردار شده باشد**

اگر مادر شما در سن 25 سالگی و کمتر از آن شما را به دنیا آورده باشد، احتمال زنده بودن تان تا 100 سالگی بیشتر خواهد بود.

### **7. فرزند دار شدن**



اگر فکر می کنید بچه ها عمر شما را کم می کنید در اشتباهید، زیرا تحقیقات نشان داده اند که احتمال ابتلای پدرها به بیماری های قلبی-عروقی کمتر از آنهایی است که بچه ندارند. همچنین کلید طول عمر زیاد برای مادرها، تعداد فرزندان است که به دنیا می آورند. هر چه فرزندان بیشتری به دنیا بیاورند بیشتر زنده می مانند.

## 8. ایستادن

اگر کار شما پشت میزی است از میزهایی استفاده کنید که مجبور باشید بایستید. ایستادن بر طویل شدن تلومرهای فرد اثر مثبتی می گذارد. اگر تلومر ها کوچک شوند سلول های بدن می میرند.

## 9. آفتاب بیش از حد نگرفتن

رایج ترین نوع سرطان در ایالات متحده سرطان پوست است. متأسفانه اکثر مردم زمانی از ضد آفتاب ها استفاده می کنند که می خواهند آفتاب بگیرند. برای طول عمر بیشتر از مرطوب کننده، لوسیون و ضد آفتاب هایی استفاده کنید که UV آنها مناسب استفاده ی روزانه باشد.

## 10. ورزش کردن



شمار تحقیقاتی که نشان دهنده ی اثر ورزش کردن بر رفع بیماری ها می باشد آنقدر زیاد است که قابل مقایسه با هیچ عامل دیگری نیست. مسئله ی مهم این است که دقیقا چه ورزشی مناسب شماست؟ برخی تحقیقات نشان داده اند که دویدن عمر انسان را زیاد می کند و برخی دیگر خلاف آن را ثابت کرده اند. به نظر بهترین کلید این است که در هر ورزشی تعادل داشته باشید. برخی متخصصان می گویند ورزش مداوم می تواند باعث آسیب رسانی به شما شود.

## 11. خوابیدن

عاملی که اثرش تقریبا مساوی با اثر ورزش عنوان شده، خوابیدن است. 8 ساعت خواب شبانه می تواند از ابتلای فرد به بیماری های زیادی جلوگیری کند.

## 12. قهوه ی زیاد خوردن

تحقیقات نشان داده اند که نوشیدن قهوه نه تنها باعث افزایش عمر می شود بلکه خطر ابتلا به آلزایمر و دیابت را کم می کند. آنتی اکسیدان های موجود در قهوه مانع از آسیب مولکول های بدن می شوند. بر اساس تحقیقی که بر 400000 فرد مسن بین 50-71 صورت گرفته نشان داده شده آنهایی که قهوه ی بیشتری می خوردند به مدت 12-13 سال بیشتر از دیگران زندگی کرده اند.

### 13. پرخوری نکردن



در آمریکا به کودکانی که تا آخرین لقمه ی خود را می خورند جایزه می دهند، اما ژاپنی ها که معمولاً بیش از 100 سالگی عمر می کنند، به کودکانی جایزه می دهند که تا 80% معده شان را پر کرده باشند. کلید طول عمر زیاد در کم خوردن غذاست.

### 14. داوطلب شدن

خدمت داوطلبانه به جامعه، به سود شماست. تحقیقات نشان داده اند این عامل زمانی طول عمر را افزایش می دهد که داوطلبان نועدوست و به ایجاد ارتباط با دیگران علاقمند باشند.

### 15. مدیریت خوب استرس

استرس و سلامتی رابطه ی تنگاتنگی دارند. اکثر کارآفرینان آموزش مدیریت استرس می بینند. برخی با مدیتیشن آرام می شوند و برخی کاری را انجام می دهند که روح شان را شاد می کند یا کاری را انجام می دهند که از آن لذت می برند.

با خوب زندگی کردن و وقت گذراندن با عزیزان تان طول عمرتان را به شکل باور نکردنی افزایش خواهید داد.

[دیجیاتو](#)