

เคล็ด (ไม่) ลับอายุยืน 100 ปี



13 เคล็ดลับอายุยืน

ทุกคนคงอยากมีอายุยืนยาว แคล้ว 90 ปีขึ้นไป ก็แทบจะดีใจแปะแล้ว พันธุกรรมอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เรามีอายุยืนยาวได้ แต่สาเหตุสำคัญหลักที่ทำให้เรามีอายุยืนยาว แท้จริงแล้วคือ การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและเหมาะสม การมีชีวิตยืนยาว เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา วันนี้ผู้เขียนมีคำแนะนำดีๆ สำหรับผู้ที่ต้องการมีชีวิตยืนยาวดังนี้

1. รับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารสูงในมือเช้า การทานอาหารที่มีกากอาหารสูง เช่น ธัญพืช ในมือเช้าจะทำให้น้ำตาลในเลือดอยู่ในภาวะที่สมดุลตลอดทั้งวัน ลดความเสี่ยงต่อการที่จะเป็นเบาหวาน ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ลดอาหารจำพวกแป้งสีขาว และดื่มวันละ 8 แก้ว

2. นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 6-7 ชั่วโมงต่อวัน หากอยากมีอายุยืนยาวถึง 100 ปี ต้องนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การนอนถือเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ร่างกายต้องการและช่วยฟื้นฟูเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ดังนั้น หากทางรัฐบาลกลางวันพักผ่อนบ้างหากเป็นไปได้

3. อย่าหยุดทำงาน จากการศึกษาพบว่าในสังคมที่คนหยุดทำงาน หรือเกษียณอายุก็มีโรคเรื้อรังตามมา ดังนั้น หากเราถึงวัยที่ต้องเกษียณอายุ ให้เราฝืนร่างกายให้กระฉับกระเฉงเหมือนวัยทำงาน ทำงานเป็นจิตอาสา เป็นอาสาสมัครทำงานในที่ต่างๆ อย่าปล่อยตัวเองให้ว่างเปล่าไปวันๆ โดยไม่มีคุณค่าและไม่มีความหวัง



4.ออกกำลังกาย อย่างน้อยๆ ศาสตราจารย์ เจย์ โอแซงสกีจาก มหาวิทยาลัยฮิลลินอยส์ จีลาโกสหรัฐอเมริกา กล่าวว่า การออกกำลังกายมีผลต่ออารมณ์และสมอง ทำให้ความคิดเฉียบแหลม อีกทั้งทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกมีความแข็งแรง ทำงานได้อย่างสมดุล การเดินถือเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด

5.รับประทานอาหารที่มีคุณค่าไม่ใช่อาหารเสริม งานวิจัย แนะนำว่าคนที่มีความดันโลหิตสูง ควรรับประทานอาหารที่มีเบต้า แคโรทีน ซึ่งเกี่ยวกับวิตามินเอ ซิลีนียม คือ พวกเกลือแร่ต่างๆ รวมทั้งวิตามินซีและอี ซึ่งจะช่วยลดอัตราของโรคความจำเสื่อมได้ แต่ไม่ได้มีหลักฐานยืนยันว่าการรับประทานอาหารที่มีสารอาหารเหล่านั้น จะส่งผลให้มีชีวิตยืนยาวขึ้น ดังนั้นการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ไม่ใช่แป้งสีขาว แต่เป็นอาหารพวกธัญพืช ข้าวสาลี ข้าวซ้อมมือ ผักผลไม้ที่มีสีสั่นจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงได้

6.เข้าสังคม สวมคัมกับเพื่อน ญาติ พี่น้อง หรือคนรักจะช่วยให้เราห่างไกลจากโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นสาเหตุของการตายก่อนวัยอันควร การมีเพื่อนสนิทหรือครอบครัวที่ใกล้ชิดจะได้เปรียบกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยว ลำพัง เพราะคนเหล่านั้นจะเป็นเสมือนเกราะป้องกันให้เราได้เมื่อคราวจำเป็น จะดีแค่ไหนที่มีคนคอยเฝ้าระวังหลังให้เรา เช่น คนใกล้ชิดจะช่วยบอกเราได้ว่าเราเริ่มมีความจำไม่ค่อยดีแล้วและควรไปหาหมอเพื่อตรวจสอบสุขภาพ ก่อนที่จะสายเกินไป

7.ตรวจสอบสุขภาพฟันและปากเป็นประจำ แปรงฟันให้สะอาด ทุกซอกทุกมุม ใช้ไหมขัดฟัน อมเกลือ ถึงตรงนี้ผู้อ่านคงอาจนึกว่า แต่ความจริงแล้วจากการศึกษาของมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก พบว่าการใช้ไหมขัดฟันทุกวันจะช่วยลดแบคทีเรียในปากและฟันเป็นอย่างดี ซึ่งแบคทีเรียเหล่านี้เป็นอันตรายเพราะสามารถเข้าสู่กระแสโลหิตและทำให้เกิดอาการอักเสบส่งผลต่อเส้นเลือดแดง ซึ่งเป็นตัวการสำคัญต่อโรคหัวใจได้

8.ทำจิตใจให้ปลอดโปร่งแจ่มใส หากต้องการที่จะมีอายุยืนยาว ต้องมีจิตใจที่แจ่มใส เบิกบาน หากทางกำจัดความเครียด เช่น ไปเที่ยวชายหาด ว่ายน้ำ เล่นโยคะ นั่งสมาธิ รำมวยจีน หายใจเข้าออกลึกๆ ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ดี การนั่งแช่อยู่บ้านเก้าอี้ เคี้ยวขนมขบเคี้ยวหน้าทีวี หรือการเมาหัวราน้ำ เป็นการบั่นทอนต่อสุขภาพทั้งสิ้น



9.ปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ดี ทำกิจวัตรประจำวันสม่ำเสมอ เช่นทานอาหารที่มีคุณค่า ทำอย่างเป็นระบบ ตลอดเนื่องตลอดชีวิต พยายามนอนและตื่นในเวลาเดิมทุกวัน การทำสิ่งเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกาย มีความสมดุล หากร่างกายขาดความสมดุล ภูมิคุ้มกันภายในร่างกายจะลดน้อยลงไปด้วย เป็นเหตุถูกโจมตีโดย เชื้อไวรัสหรือแบคทีเรียได้ง่าย

10.มีสติและรอบคอบ บุคลิกภาพที่ดีที่สุดคือการมีสติและรอบคอบ เพราะผู้มีสติสามารถควบคุมตัวเองให้ทำตามคำสั่งของหมอได้ ทานยาได้ครบตามวันและเวลาที่กำหนด รับผิดชอบเข้ารับการตรวจสุขภาพตามวันที่ แพทย์นัดหมายได้

11.ใช้ชีวิตที่มีคุณค่า หาที่ยึดเหนี่ยวทางศาสนา มีคุณธรรม ละจากบุญหรือ สุรา รับประทานอาหารที่มีคุณค่า ไม่มีรสหวานเกินไป ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ทานมังสวิรัติดบ้าง และมีจุดสนใจที่ครอบครัวและชุมชน

12.สร้างอารมณ์ขึ้นให้ตัวเอง เมื่อเรามีอารมณ์ขึ้นและมีความสุข ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดฟิน (Endorphins) ซึ่งเป็นสารที่เป็นภูมิคุ้มกันที่ดีต่อสุขภาพจิต ส่งผลต่อที่ดีต่อร่างกายและจิตใจ

13.รักข์โลก รักษาธรรมชาติ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ การแสดงความรักต่อสัตว์เลี้ยงและการรักษา สภาพแวดล้อมส่งผลให้เรามีความสุขจากภายในได้

การมีชีวิตยืนยาว มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีถือเป็นพรที่ประเสริฐ การมีวินัยกับชีวิต มีสติรอบคอบ จะทำให้ชีวิตมีความสุข เป็นที่พึงพอใจของลูกหลาน ได้เห็นลูกหลานประสบความสำเร็จ เป็นตัวอย่างที่ดี สำหรับครอบครัวและชุมชน ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนครอบครัวเสมอค่ะ

ข้อมูลอ้างอิง

DEBORAH KOTZ, 11 Health Habits That Will Help You Live to 100, US news health
Forwarded message From : vinit kompa - Somchai Kok

ที่มา : ไทยโพสต์

