

อยากอยู่ 100 ปีมีเคล็ดลับมาบอก

นำเสนอเมื่อ : 28 มิ.ย. 2552

ใครๆ ก็อยากมีอายุยืนถึง 100 ปี ไม่ว่าจะการมีอายุยืน จะเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความสุขจริงหรือไม่ก็ตาม แต่หลายคนก็ต้องการ วันที่มีเคล็ดลับที่ทำให้อายุยืนมาบอก.....

รายงานข่าวด้านสุขภาพจากเว็บไซต์บัลติมอร์ซันดอทคอม (www.baltimoresun.com) ใน สหรัฐฯ ได้รวบรวมเรื่องราวสุขภาพ 10 ประการที่จะช่วยให้อายุยืน 100 ปี อยากอายุยืนก็ลองปฏิบัติตามดู

1. อย่าปลดเกษียณ นักวิจัยพบว่าในพื้นที่เขียวนดีของอิตาลีนั้นมีเปอร์เซ็นต์คนอายุร้อยปีอยู่สูงมาก เมื่อคนเหล่านั้นเกษียณจากการทำงานแล้ว จะใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันทำงานในฟาร์มขนาดเล็ก ปลูกผักและองุ่น แต่ถ้ามองตัวเองไม่เหมาะกับงานเกษตรกรรมก็ลองไปเป็นอาสาสมัครตามพิพิธภัณฑหรือใช้ประสบการณ์ของตนเองให้เป็นประโยชน์ก็ได้

2. หมั่นใช้ไหมขัดฟันทุกวัน
การใช้ไหมขัดฟันทุกวันจะช่วยลดปริมาณของแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของโรคเหงือกได้ ซึ่งแบคทีเรียนี้จะเข้าไปที่กระแสน้ำโลหิตทำให้เส้นเลือดบวมอักเสบ อันเป็นปัจจัยหลักในการเกิดโรคหัวใจ

3. ต้องเคลื่อนไหวออกกำลัง เพราะจะช่วยปรับอารมณ์ ทำให้สติปัญญาเฉียบแหลม ทั้งสร้างความสมดุลให้กระดูกและกล้ามเนื้อของร่างกาย

4. กินอาหารมื้อเช้าที่อุดมด้วยธัญพืชและกากใย

5. นอนคืนละ 6 ชั่วโมง เป็นอย่างน้อย

✘ 6. บริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ แต่ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม เลี่ยงอาหารขัดขาว ไม่ว่าจะเป็นแป้ง แป้งหรือน้ำตาลขัดขาว กินขนมปังธัญพืชและผลไม้หลากสี

✘ 7. เรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียด อย่าปล่อยให้มันเป็นโรคประสาท ลองเล่นโยคะ ทำสมาธิ มวยไทย หรือจะลองหายใจลึก ๆ ก็ได้

✘ 8. ใช้ชีวิตแบบชาวเซเว่นธ์-เดย์แอตเวนทิสต์ ที่ถือว่าร่างกายเราหิбыืมจากพระเจ้าต้องถนอมรักษาไว้ **ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า** ส่วนมากคนที่เดินสายนี้จะสมาทานมังสวิวัติน กินผักและผลไม้ ใช้แรงงานเยอะ และใช้ชีวิตที่ค้ำึงถึงครอบครัวและชุมชน อายุเฉลี่ยของชาวเซเว่นธ์เดย์อยู่ที่ประมาณ 89 ปี

✘ 9. ดำเนินชีวิตอย่างเป็นกิจวัตร ส่วนมากคนที่อายุเกินร้อยมักจะดำเนินชีวิตเป็นแบบแผนเคร่งครัด บริโภคอาหารแบบเดิม ทำกิจกรรมเดิมๆตลอดชีวิตเขานอนและตื่นนอนเป็นเวลา

✘ 10. ติดต่อกับเพื่อนฝูงและวงสังคมที่มีอยู่ การมีเพื่อนและคนรักจะช่วยลดความซึมเศร้าท้อแท้ลงได้

ทราบกันเช่นนี้แล้ว ใครที่อยากมีอายุยืนยาว หรืออยากให้คนที่คุณรักมีอายุที่ยืนยาวลองนำไปปฏิบัติกันนะคะ อย่างน้อย ๆ ก็ช่วยทำให้สุขภาพ และสุขภาพใจของคุณแข็งแรงได้คะ