

กิจกรรม 10 อย่าง.....ที่ทำแล้วชีวิตจะยืนยาว

นำเสนอเมื่อ : 2 ก.ย. 2552

การมีชีวิตที่ยืนยาวสุขภาพแข็งแรงต่างก็เป็นสิ่งที่หลาย ๆ คนปรารถนาอยากจะได้มาแทบทั้งนั้น แต่คุณทราบหรือไม่ว่ากิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ที่คุณอาจจะคิดไม่ถึง หรือไม่ให้ความสำคัญกับมัน กลับทำให้ชีวิตของเรายืนยาวขึ้นอย่างไร้ที่ติ.....มีอะไรบ้างนั้น ไปติดตามกันได้เลย

✘ 1. รับประทานอาหารเข้าทุกวัน : เพราะอาหารมีเนื้อเองแหละ ที่ช่วยกระตุ้นอัตราเมตาบอลิซึมให้เผาผลาญแคลอรีตลอดทั้งวัน ใครที่เคยคิด งดอาหารเข้าเพื่อลดความอ้วน ก็ขอให้ทราบดีว่าคิดผิดนะจ๊ะ เพราะอาหารเหล่านี้แหละที่จะทำให้เราไม่อ้วนจนเกินไป อีกทั้งยังช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ได้อีกด้วย

✘ 2. นอนหลับให้สนิท : อย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง จะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของเราแข็งแรงขึ้น เซลล์ร่างกายสร้างตัวได้ดีขึ้น สมองสดใส และน้ำหนักลดลงได้

✘ 3. ออกกำลังกายเป็นประจำ : สัปดาห์ละ 3 ครั้งเป็นอย่างน้อย ครั้งละ 20 นาที จะทำให้หัวใจทำงานได้ดีขึ้น เพื่อความยืดหยุ่นของต่อร่างกาย และลดอาการกระดูกพรุนเมื่อวัยทองได้อีกด้วย

✘ 4. ทานน้ำมันตับปลา : กรดไขมัน โอเมก้า 3 ในน้ำมันตับปลา เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อหัวใจ และช่วยลดคอเรสเตอรอลได้ด้วย หรืออาจจะทานเห็ดปลาคือมีไขมันสัก 3 มื้อต่อสัปดาห์ อย่างเช่น ปลาทูนา ปลาแซลมอน และปลาซาร์ดีน ทำให้เราอิมแบบไม่อ้วนคะ

✘ 5. ทำสมาธิ :

จะช่วยลดความเครียด ลดความดันเลือด เวลากำหนดลมหายใจเข้าลึก ๆ ยังช่วยให้จิตใจสงบเข้าปอดได้อย่างเต็มที่

✘ 6. หัวเราะ : ความรู้สึกดี ๆ จะเข้ามา และร่างกายของเรายิ่งหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขออกมาด้วย ความเครียด ความกังวลจะลดลงได้

✘ 7. แปรงฟันและขัดฟันทุกวัน : ลดแบคทีเรียในช่องปาก สุขภาพจะดีขึ้นอย่างคาดไม่ถึงเลยทีเดียว

✘ 8. ทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ : อย่างเช่นผัก ผลไม้ ทั้งยังลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งด้วย

✘ 9. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ : วันละ 1 แก้ว แค่นี้กระตุ้นหัวใจให้เลือดหมุนเวียนได้ดีขึ้น ถ้าจะให้ดีควรเป็นไวน์แดง

✘ 10. ดื่มน้ำ : ช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร รวมทั้งลดความเสี่ยงโรคหัวใจด้วย

เห็นไหมคะว่ากิจกรรมบางอย่างนั้นก็เป็นตัวช่วยที่จะทำให้เรามีชีวิตที่ยืนยาวได้ด้วย โดยที่บางครั้งเราอาจจะลืมนึกถึงเสียด้วยซ้ำ เพราะฉะนั้นสมาชิกครอบครัวนอกคนไหนที่อยากจะให้มีชีวิตที่ยืนยาวก็อย่าลืมนำเอาไปทำกันดูนะคะ

ข้อมูลจาก : สำนักข่าวไทย อ.ส.ม.ท.