

۹ راز علمی سالمندی سالم

غذایی مشکل دارند، بنابراین ممکن است به غلات غنی شده یا مکمل نیاز داشته باشند، ویتامین B6 (سلول‌های قرمز خون را قادر به حمل اکسیژن می‌کند). سالمندان باید در مورد مکمل‌های مصرفی با پزشک خود مشورت کنند تا از تداخل آن با هر نوع دارو پیشگیری کنند.

۸. خوش بین بودن

زندگی از بسیاری جهات ما را می‌آزماید. برخی از عزیزانمان می‌میرند، اخراج شدن از کار و در پی آن مشکلات سلامت افزایش می‌یابد اما تفکر مثبت می‌تواند یک عامل سلامت قدرتمند باشد. وقتی تصمیم می‌گیرید که خوش بین و سپاسگزار باشید، ذهن و بدن به گونه‌ای به مهربانی پاسخ می‌دهد. افرادی که دوراندیشی بیشتری دارند، بیشتر زندگی می‌کنند و نسبت به افراد بسیار منفی‌نگر، حملات قلبی و افسردگی کمتری دارند. احساسات مثبت حتی می‌تواند منجر به کاهش تعداد ویروس‌ها در مبتلایان به ایدز شود. می‌توانید یاد بگیرید که خوش بین باشید. فقط به زمان و تمرین نیاز دارد. کارهایی که می‌توانید انجام دهید، شامل این موارد است:

۶. انجام ورزش تای چی

این تمرین ملایم چینی، ترکیبی از حرکات کند و تنفس عمیق است و مانند کارمراقبه است. ورزش تای چی، مانع افتادن افراد مسن می‌شود که دلیل اصلی آسیب در سالمندان است. همچنین می‌تواند موجب کاهش استرس، بهبود تعادل فرد، تقویت عضلات، افزایش انعطاف‌پذیری و کاهش درد آرتروز شود.

۵. ترک کردن سیگار

دخانیات انسان را می‌کشد. تقریباً به هر عضوی از بدن آسیب می‌رساند. سیگار کشیدن، جویدن تنباکو و سایر محصولات حاوی نیکوتین، باعث بیماری قلبی، سرطان، مشکل ریوی و عفونت لته و بسیاری دیگر از مشکلات سلامت می‌شود. ترک کردن سیگار، هرگز دیر نیست. بدن انسان طی ۲۰ دقیقه از کشیدن آخرین سیگار، شروع به بهبودی می‌کند. احتمال حمله قلبی فوری کاهش می‌یابد و در یک سال، احتمال بیماری قلبی به نصف می‌رسد. همچنین عمر را طولانی‌تر خواهد کرد و می‌توان از پزشک خود کمک بگیرید.

۹. خوب خوابیدن

اغلب بهتر است که مواد مغذی خود را از مواد غذایی دریافت کنید، نه از قرص و معمولاً افراد مسن به مکمل‌های خاصی احتیاج ندارند. بعد از ۵۰ سالگی، بدن افراد مسن نسبت به گذشته، بیشتر به برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی حاصل از مواد غذایی یا مکمل‌ها احتیاج دارد. مانند: کلسیم (برای قوی نگه داشتن استخوان‌ها)، ویتامین D (بیشترین مقدار آن را می‌توان از نور خورشید دریافت کرد اما ممکن است برخی افراد سالخورده به اندازه کافی بیرون نروند)، ویتامین B12 (افراد مسن در جذب این ویتامین‌ها از مواد



ترجمه: مهنا زمانی نیک
فرد می‌تواند یکی از باارزش‌ترین روزهای عمرش را به ارمغان آورد

و حتی ممکن است نسبت به دوران جوانی رضایت بیشتری داشت چون در این دوران به خرد و صبر دست پیدا می‌کنیم. مطمئناً، موهای خاکستری بیشتر دیده می‌شود و بیشتر رشد می‌کند و در چهره، خطوط بیشتری ایجاد می‌شود اما می‌توان بدن و ذهن خود را به همان اندازه جوانی سالم نگه داشت. در این متن اسرار پستوانه علمی سالمندی سالم را برایتان ذکر می‌کنیم.

۱. خوردن غذای کامل

اهمیت این روش غذایی بیشتر از یک رژیم غذایی خشک و بدون تنوع است. سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، آجیل و لبنیات کم چرب را مصرف کنید و کمتر از گوشت‌های پر چربی، کره، قند، نمک و غذاهای بسته‌بندی شده استفاده کنید. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که این نوع رژیم غذایی می‌تواند به طولانی‌تر شدن عمر کمک کند و افراد مسن را از بیماری‌های قلبی، سرطان، پارکینسون و آلزایمر محافظت کند. محققان معتقدند که یکی از راه‌های کارکرد آن، تغییر فیزیکی کروموزوم مرتبط با بیماری‌های مربوط به سن است.

دخانیات انسان را می‌کشد. تقریباً به هر عضوی از بدن آسیب می‌رساند. سیگار کشیدن، جویدن تنباکو و سایر محصولات حاوی نیکوتین، باعث بیماری قلبی، سرطان، مشکل ریوی و عفونت لته و بسیاری دیگر از مشکلات سلامت می‌شود

۲. پیاده‌روی

هر روز به طور منظم ۳۰ دقیقه پیاده‌روی داشته باشید. اگر این مقدار به یکباره خیلی زیاد است، این زمان را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید. ورزش منظم و به خصوص اگر به اندازه‌ای با سرعت بیشتر انجام شود تا نفس نرسد، فواید سلامت بیشتری را به همراه دارد. ورزش تند یا پیماژ بیشتر خون و اکسیژن به سلول‌های مغزی به سلامت بدن کمک می‌کند. در حقیقت تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش هوازی ممکن است علائم بیماری آلزایمر را به تأخیر بیندازد یا بهبود ببخشد. همچنین به این موارد کمک می‌کند: کنترل وزن، تقویت روحیه فرد،

قوی نگه داشتن استخوان‌ها و ماهیچه‌ها، خواب بهتر، کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲، فشارخون بالا و کلسترول بالا.

۳. ارتباط با دیگران

تنهایی برای سلامت انسان مضر است. اگر احساس تنهایی می‌کنید، چه تنها باشید یا با شخصی دیگر زندگی می‌کنید، چه دوستان زیادی داشته باشید یا نه، به احتمال زیاد دچار زوال عقل یا افسردگی خواهید شد. سالمندانی که احساس تنهایی و انزوا می‌کنند، بیشتر در کارهای روزمره

مانند حمام کردن و بالا رفتن از پله‌ها مشکل دارند. همچنین زودتر از سایر افراد مسن که کمتر در تنهایی هستند، می‌میرند. محققان دریافته‌اند که افراد تنها، سطح هورمون استرس بالاتری دارند که باعث التهاب یا تورم می‌شود و می‌تواند منجر به آرتروز و دیابت شود. مطالعه دیگری حاکی از وجود آنتی بادی‌های بیشتر در برابر ویروس‌های تبخال در افراد تنهاست که نشانه استرس در سیستم ایمنی بدن آنهاست. پس می‌توانید با آن کنار بیایید. کارهای داوطلبانه انجام دهید یا به سادگی به افراد نیازمند کمک کنید. فقط با دیگران در ارتباط باشید.

۴. مصرف فیبرها

روشی آسان برای خوردن و دریافت سلامت بیشتر با هر وعده غذایی و میان‌وعده است. به جای نان سفید از غلات کامل استفاده کنید. به سوپ خود انواع لوبیاهای و برش‌های سیب را به سالادتان اضافه کنید. فیبر برای

مواردی که هیچ کس در مورد پیری به ما نمی‌گوید



کار کردن مشاهده کنید. **استرس کمتر:** طبق گزارش سالانه انجمن روان‌شناسی آمریکا در مورد استرس، کودکان و سالمندان نسبت به جوانان استرس کمتری دارند. البته به این معنا نیست که از آن دور هستند. بیماری و مشکل مالی همچنان وجود دارد اما بنابر اظهارات APA، از هر ۱۰ نفر، ۹ نفر از افراد بزرگسال اظهار داشتند که به اندازه کافی می‌توانند. استرس خود را مدیریت کنید. **خدا حافظ میگرد:** هنگامی که به ۷۰ سالگی می‌رسید، ممکن است میگردن برای همیشه از بین برود. تنها ۱۰ درصد از زنان و ۵ درصد از مردان بالای ۷۰ سال ممکن است باز هم دچار میگردن باشند. خبر بهتر اینکه: حتی اگر میگردن داشته باشید، ممکن است با سردرد همراه نباشد. با افزایش سن، درصدی از افراد ممکن است بر اثر اختلال بینایی یا حسی، میگردن بدون درد را تجربه کنند.

نتیجه افزایش سن: هر چه عمر بیشتر می‌شود، جاذبه افراد کمتر خواهد شد. فاصله بین استخوان‌های ستون فقرات یعنی همان مهره‌های کمر به هم نزدیک‌تر می‌شوند و این مساله باعث می‌شود که قد کوتاه‌تر شود. **منبع:** WebMD

بالای ۶۵ سال در طول شب بیدار شوند، باز هم بیشترشان ابراز می‌کنند که مجدداً می‌توانند خواب خوبی داشته باشند. **کارتان را رها نکنید:** بازنشستگی زود هنگام ممکن است برای سلامت مفید و سودمند نباشد؛ مگر اینکه شغل سرگرم‌کننده دیگری داشته باشید. انجام مطالعه‌ای به نام «پروژه طول عمر» نشان داد، زمانی که افراد در شغلی که از آن لذت می‌برند، سخت کار کنند، طولانی‌ترین عمر را تجربه خواهند کرد. داشتن شغل مناسب به همراه دوستان و همسر خوب بسیار حائز اهمیت است.

نرس خوب نیست: ممکن است با افزایش سن، نگران پوکی استخوان باشید اما اگر از افتادن می‌ترسید، بیشتر احتمال دارد که بیفتید. مطالعه‌ای نشان داد که حدود یک سوم افراد بالای ۶۵ سال این ترس را دارند و قابل درک است، زیرا افتادن، عامل اصلی آسیب در افراد مسن است.

اعتماد به نفس: مطالعات نشان می‌دهد که عزت نفس با افزایش سن، ثروت، تحصیلات، سلامت و اشتغال افزایش می‌یابد اما بعد از ۶۰ سال افت می‌کند. ممکن است به این دلیل باشد که افراد بعد از بازنشستگی به دنبال درمان خود هستند. با افزایش طول عمر، ممکن است تغییراتی را در شیوه زندگی سالم‌تر و

رابطه زناشویی بهتر: زنان مسن ممکن است نسبت به زمان جوانی، رابطه جنسی کمتری داشته باشند اما باز هم این رابطه وجود دارد. در بررسی زنان ۴۰ سال به بالا، محققان دریافتند که رضایت جنسی با افزایش سن بهبود می‌یابد. زنان بالاتر از ۵۵ تا ۷۹ سال تقریباً در طول رابطه جنسی رضایت دارند. **طعم زندگی:** با افزایش سن، مصرف داروها، بیماری‌های (سرماخوردگی، آنفلوآنزا، بیماری‌های لته و...) و آلرژی‌ها می‌تواند حس بویایی و چشایی را تغییر دهد و این عامل می‌تواند بر رژیم غذایی و سلامت بدن تأثیر بگذارد. اگر متوجه شدید برخی غذاها نیاز به ادویه دارند، مقداری روغن زیتون، ادویه‌هایی مثل رزماری و آویشن، سیر، پیاز، فلفل یا خردل را به آن اضافه کنید. فقط از مصرف نمک پرهیزید.

این موی زائد چیست؟ تقریباً زمانی که موهای سر شروع به ریزش می‌کند، ولی می‌تواند در عجیب‌ترین قسمت‌های بدن ظاهر شود. مانند موهای بلند و ضخیمی که در بینی و گوش ظاهر می‌شود. زنان مسن ممکن است متوجه موهای کوچک روی چانه خود شوند. اینها به دلیل تغییر در هورمون‌های بدن است. **بیدار شو و لذت ببر:** فرصت خوبی است که همانطور که دوست داشتید، در دهه ۶۰ سحرخیز باشید. الگوی خواب ممکن است با افزایش سن تغییر کند، بنابراین زودتر می‌خوابیم و زودتر از خواب بیدار می‌شویم. این عادت به نظر می‌رسد که خیلی خوب باشد. مطالعه‌ای نشان داد که حتی اگر افراد

موی خاکستری زیباست و پیر شدن ممکن است چندان خوشایند نباشد. حافظه آدم ضعیف می‌شود، توانایی بدن کاهش می‌یابد اما پیر شدن جنبه‌های مثبتی نیز دارد. یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که بیشتر انسان‌ها با بالا رفتن سن آرام‌تر، خونسردتر و پخته‌تر می‌شوند. خصوصیت پخته بودن افراد ربطی به ضریب هوشی، تحصیلات یا وضعیت اجتماعی آنها ندارد. به این دوران، به دلیلی سال‌های طلایی گفته می‌شود. مسن شدن، فواید خودش را دارد. به یک دلیل که از آنچه آموخته‌اید، خوب استفاده می‌کنید که به آن هوش سیال گفته می‌شود و حتی اگر به سن ۶۵ یا ۷۰ سالگی برسید، بهتر هم می‌شود.

خانم عزیز با آقای محترم: شما دوست ندارید که با نام پیر مرد یا پیرزن خطاب شوید. مهم‌تر از همه این است که تا دهه ۶۰ با افزایش سن، رضایت بیشتری خواهید یافت. همچنین احتمالاً شادتر هستید و کمتر عصبانی می‌شوید. دانشمندان دقیقاً علت آن را نمی‌دانند اما آنها در رابطه با این موضوع نظریه‌هایی هم دارند. افراد مسن بهتر می‌توانند احساسات خود را کنترل کنند و بیشتر تمرکز آنها، به نحوه بهره کامل از زندگی است. **بهتر با دیگران بازی می‌کنید:** ما در دهه ۴۰ خود، بیشتر از هر زمان دیگری در زندگی‌تان با احساسات دیگران خودتان را هماهنگ می‌کنید. چنین بینشی در مورد نحوه تفکر و احساس دیگران می‌تواند زندگی با عزیزانتان را برای شما آسان‌تر کرده و کمک می‌کند تا کنار همکاران نیز بهتر باشید.