

## 13 راز طول عمر

به رغم اینکه دانشمندان نقش تغذیه و عادات صحیح غذایی را در سلامت بدن و پیشگیری از بیماری های مزمن به اثبات رسانیده اند ولی همچنان شاهد شیوع چاقی و بیماری های مربوط به آن نظیر تصلب شرایین، دیابت، نارسایی قلبی و... که همگی در کاهش طول عمر نقش اساسی دارند، هستیم.

به طور کلی رعایت شیوه های صحیح تغذیه که در پیشگیری از بروز انواع بیماری ها و سرطان ها و پیری زودرس نقش دارند برای افرادی که می خواهند زندگی سالم و طولانی داشته باشند، ضروری است. این شیوه ها عبارتند از:

- 1- خود و فرزندتان را به خوردن صبحانه عادت دهید، حتی اگر یک میوه یا یک لیوان آب میوه تازه باشد.
- 2- از خوردن میان وعده های غذایی بین صبحانه و ناهار و ناهار و شام غافل نشوید. سعی کنید در این وعده ها بیشتر از میوه و سبزی، کیک و کلوچه های کم شکر با یک لیوان شیر استفاده کنید.
- 3- در هنگام گرسنگی، تنقلات نخورید. استفاده از مواد غذایی کم ارزش مثل چیپس و پفک تنها باعث ایجاد عادات غذایی ناسالم می شود و هیچ نقشی جز بر هم زدن رژیم غذایی شما نخواهند داشت.
- 4- روزانه 8 تا 10 لیوان آب بنوشید.
- 5- از خوردن شام سنگین، حجیم و پرچرب بپرهیزید. خوردن سالاد و سبزی به همراه روغن زیتون را در کنار شام (البته سبک) فراموش نکنید.
- 6- مصرف گوشت قرمز را به 2 مرتبه در هفته کاهش دهید و سعی کنید بیشتر از ماهی و مرغ و میگو استفاده کنید.
- 7- در تهیه غذا به روش صحیح پخت و حفظ مواد غذایی توجه کنید. حتماً قبل از طبخ، چربی های زاید گوشت و مرغ را بکنید و بیشتر از روش بخارپز و کباب کردن استفاده کنید.
- 8- بلافاصله پس از صرف غذا به رختخواب نروید. 3 ساعت فاصله بین شام و خواب کافی است.
- 9- از مصرف زیاد نمک خودداری کنید.
- 10- هرگز پس از صرف غذا، چای ننوشید زیرا مانع از جذب آهن می شود.
- 11- به اندازه کافی میوه و سبزی بخورید. خوردن روزانه 5 واحد میوه و سبزی تازه و متنوع برای داشتن بدن سالم ضروری است.
- 12- مصرف غذاهای آماده حاوی چربی های اشباع و سس را محدود کنید.
- 13- از انجام روزانه نیم ساعت ورزش کوتاهی نکنید.

منبع: جهانبخشی