

۸ راهکار کم هزینه برای افزایش طول عمر

31 فروردین 1405

طول عمر اغلب بیش از حد پیچیده است. اکثر مردم تصور می‌کنند که به درمان‌های گران‌قیمت یا کارهای روزمره طاقت‌فرسا نیاز دارد. دکتر جاش برکوویتز، بنیانگذار و مدیر پزشکی کلینیک طول عمر تحت نظارت پزشکان (IVBOOST) در این باره می‌گوید: در واقعیت، بزرگترین دستاوردهایی که من در کلینیک می‌بینم می‌توانند از الگوهای کوچک و اغلب نادیده گرفته شده در نحوه زندگی روزمره مردم ناشی شود.

در این مطلب، برکوویتز ۸ نکته برتر خود را برای زندگی طولانی‌تر، با هزینه کمتر، به اشتراک می‌گذارد کارهایی که ممکن است شما در حال حاضر برخی از آنها را انجام دهید.

استفاده از ابزار ارزان برای بهبود خواب

همیشه ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه را هدف قرار دهید. و روی تمام لوازم جانبی که کیفیت خواب شما را به حداکثر می‌رسانند، سرمایه‌گذاری کنید. پرده‌های ضخیم مسلماً گران‌تر هستند، اما ماسک‌های چشم، گوش‌گیرها و نوارهای بینی که شما را به تنفس از طریق بینی در طول شب تشویق می‌کنند، همگی نسبتاً ارزان و مؤثر هستند.

ویتامین D مکمل شماره ۱

به دلیل محدود بودن میزان قرارگیری در معرض نور خورشید، بخش بزرگی از جمعیت دچار کمبود ویتامین D هستند، که نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی، تنظیم خلق و خو و سلامت کلی دارد. آزمایش ویتامین D که توسط پزشک عمومی شما انجام می‌شود، میزان پایین بودن سطح ویتامین D شما را مشخص می‌کند، اما گنجاندن یک مکمل غذایی ساده که از داروخانه‌ها تهیه می‌شود، برنامه روزانه‌تان، می‌تواند یک راه حل ساده و فوری باشد.

افزایش تاب‌آوری با تمرینات وزنه‌برداری

بهبود تاب‌آوری بخش کلیدی سلامت بلندمدت است. از دیدگاه پزشکی، تاب‌آوری توانایی بدن برای سازگاری با استرس و بازگشت مؤثر به حالت اولیه است. به همین منظور شما باید ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط (مانند پیاده‌روی سریع) یا ۷۵ دقیقه ورزش شدید در هفته داشته باشید. اما تمرینات قدرتی کلید ایجاد تاب‌آوری جسمی و روانی و طول عمر بیشتر است. ورزش‌های مقاومتی به حفظ تراکم استخوان و توده عضلانی کمک می‌کنند که با افزایش سن بسیار مهم هستند.

پیشگیری از افت انرژی

اگر انرژی ناپایدار باشد، اغلب نشانه آن است که چیزی عمیق‌تر نیاز به رسیدگی دارد، چه خواب، چه

تغذیه یا استرس. خوردن وعده‌های غذایی کم قند و سرشار از فیبر، به همراه پروتئین فراوان، هیدراته ماندن و انجام فعالیت‌های بدنی سبک، ساده‌ترین راه برای متعادل کردن سطح انرژی شماست. کاهش تدریجی کافئین نیز می‌تواند از افت انرژی جلوگیری کند. الکترولیت‌ها مضر نیستند

یک تصور غلط رایج این است که هیدراتاسیون صرفاً به معنای نوشیدن آب بیشتر است. در واقع، هیدراتاسیون به این معنی است که بدن شما چقدر خوب مایعات را در سطح سلولی جذب و استفاده می‌کند. متعادل کردن سدیم، پتاسیم و سایر مواد معدنی به سلول‌ها اجازه می‌دهد تا آب را به طور موثر حفظ و استفاده کنند. الکترولیت‌ها برای افرادی که ورزش سنگین انجام می‌دهند، مرتباً سفر می‌کنند یا دچار خستگی یا کم‌آبی بدن می‌شوند، عالی هستند.

سیستم عصبی خود را تنظیم کنید

تمریناتی که سیستم عصبی را تنظیم می‌کنند، مانند قرار گرفتن منظم در معرض نور روز، پیاده‌روی، تمرینات تنفسی یا صرفاً کاهش هیجان مداوم از طریق دیدن مداوم صفحه نمایش، به خارج کردن بدن از حالت استرس مزمن کمک می‌کند. بسیاری از افراد در بیشتر روز در حالت سمپاتیک یا حالت «جنگ یا گریز» شدید قرار دارند که توانایی آن‌ها را برای مقابله با استرس اضافی کاهش می‌دهد.

از درمان‌ها راهکارهای اضافه اجتناب کنید

دکتر برکوویتز می‌گوید: افراد زیادی را می‌بینم که روی اضافه کردن موارد بیشتر به برنامه روزانه‌شان تمرکز می‌کنند؛ مکمل‌های بیشتر، درمان‌های بیشتر، ساختار بیشتر، در حالی که اغلب مشکل این نیست که چه کاری انجام می‌دهند، بلکه این است که بدنشان چه چیزی را به طور موثر دریافت یا پردازش نمی‌کند. طول عمر کمتر به اضافه کردن موارد بیشتر مربوط می‌شود.

مردم به شدت از قواعد فستینگ پیروی می‌کنند، بیش از حد تمرین می‌کنند یا چندین مداخله را همزمان انجام می‌دهند که در واقع می‌تواند فشار بر بدن را افزایش دهد. از دیدگاه طول عمر، این می‌تواند نتیجه‌ی معکوس داشته باشد. هدف این نیست که بدن را بیشتر تحت فشار قرار دهیم، بلکه هدف این است که از آن به طور مؤثرتری پشتیبانی کنیم.

اجتماعی باشید و اجتماعی بمانید

شاید فکر نکنید که این موضوع خیلی مهم است، اما مطالعات متعدد در مورد طول عمر در سراسر جهان نشان می‌دهد افرادی که ترکیبی منظم و متنوع از تعاملات اجتماعی با دوستان نزدیک و خانواده و همچنین ارتباطی با همکاران یا حتی همسایگان دارند، شادترین هستند و طولانی‌ترین زندگی‌ها را دارند.