

11 عادت‌های که روند پیری را تسریع می‌کند

5 دی 1403

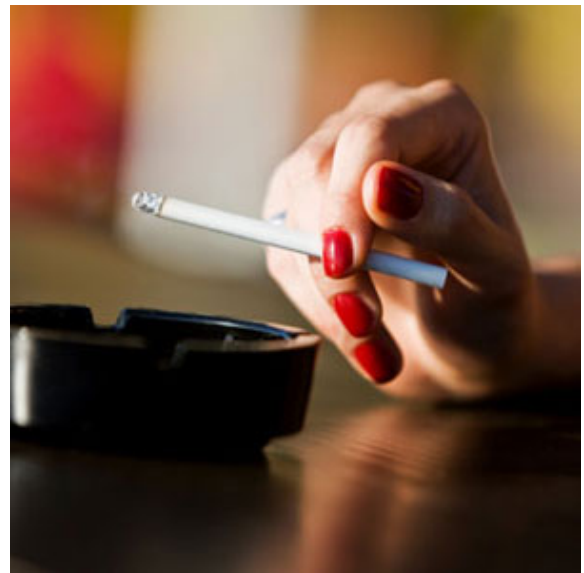
عادت‌های زیر به مرور زمان می‌تواند روند پیری شما را تسریع کند اگر به دنبال حفظ سلامت و شادابی خود هستید این عادت‌ها را کنار بگذارید.

به گزارش مادران و دختران به نقل از وب‌ام‌دی، عادت‌های زیر به مرور زمان می‌تواند روند پیری شما را تسریع کند، بنابراین اگر می‌خواهید همیشه جوان بمانید این عادت‌ها را ترک کنید:

شما به اندازه کافی نمی‌خوابید

اگر به اندازه کافی نمی‌خوابید، پوست شما زودتر شروع به چروک شدن و افتادگی می‌کند. این تا حدی به این دلیل است که بدن شما کورتیزول بیشتری ترشح می‌کند؛ کورتیزول یک “هورمون استرس” است که کلاژن را که پوست شما را صاف و فنری نگه می‌دارد، تجزیه می‌کند. سعی کنید قبل از خواب یک روتین آرامش بخش داشته باشید و قبل از خواب از الکل، کافئین و وسایل الکترونیکی خودداری کنید.

سیگار می‌کشید



اگر از تنباکو استفاده می‌کنید، علاوه بر افزایش احتمال ابتلا به سرطان، ممکن است در سنین پایین‌تر با پوستی چروکیده و افتادگی مواجه شوید. سیگار باعث کاهش جریان خونی می‌شود که مواد مغذی ضروری مانند اکسیژن را به سطح پوست می‌رساند و ممکن است تولید کلاژن بدن را کند کند.

شما بیش از حد در معرض آفتاب هستید

مقداری نور خورشید برای شما خوب است، اما جذب بیش از حد اشعه ماوراء بنفش به کلاژن پوست

شما آسیب می‌رساند و ممکن است باعث شود بدن شما پروتئینی به نام الاستین بیش از حد بسازد. ممکن است متوجه شوید که پوست شما شروع به ضخیم شدن می‌کند و احساس خشن با چین و چروک‌های عمیق و رنگ‌های متنوع (لکه‌های پیری) ایجاد می‌کند. با کلاه، آستین بلند و عینک آفتابی پوست خود را بپوشانید. از کرم ضد آفتاب با طیف وسیع استفاده کنید که دارای SPF 30 یا بالاتر باشد.

پوست خود را مرطوب نمی‌کنید

اگر پوست شما خشک شود، می‌تواند ظاهر خشن و پوسته‌پوسته یک فرد مسن را به شما بدهد. پوست خود را یک یا دو بار در روز بشوید. سعی کنید نسبتاً ملایم باشید زیرا مالش دادن سخت می‌تواند آن را تحریک کند. از یک پاک‌کننده ملایم بدون الکل یا مواد دیگر استفاده کنید که پوست شما را ملتهب، زبر یا خشک نکند. دو بار در روز با کرم پوست خود را کامل مرطوب کنید تا رطوبتی که ظاهر شما را جوان نگه می‌دارد، حفظ کند.

رژیم غذایی سالمی ندارید

غذاهای مناسب به پیشگیری از بیماری‌های قلبی، دیابت و سایر بیماری‌هایی که انرژی جوانی شما را کاهش می‌دهند، کمک می‌کند. رژیم غذایی مدیترانه‌ای را برای سلامت قلب در نظر بگیرید. ممکن است مجبور شوید مقداری مصرف گوشت قرمز چرب را کاهش دهید، اما چربی‌های سالم را از غذاهایی مانند ماهی، آجیل، روغن زیتون و آووکادو و همچنین مقدار زیادی غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات دریافت کنید.

شما به اندازه کافی ورزش نمی‌کنید



فعالیت بدنی منظم یک راه کلیدی برای حفظ احساس جوانی است و ماهیچه‌های شما را تقویت می‌کند، انرژی شما را افزایش می‌دهد و خلق و خوی شما را بهبود می‌بخشد. حرکت مغز شما را سالم نگه می‌دارد و خطر بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. نیازی نیست حتماً به باشگاه بروید. پیاده روی سریع، کار در حیاط، یا حتی رقص برای حفظ سلامت شما بسیار خوب است؛ فقط کافی است 30 دقیقه در بیشتر روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشید.

زیاد پلک میزنید

وقتی چشمک می زنید، پوست صورت خود را چروک می کنید که به مرور زمان می تواند منجر به خطوط و چین و چروک شود. اگر زیاد بیرون می مانید، استفاده از عینک آفتابی ممکن است به پیشگیری از ظاهر شدن چین و چروک در اطراف چشم کمک کند. استفاده از کلاه لبه دار بزرگ هم ضرری ندارد.

شما شبکه اجتماعی ندارید

در ارتباط ماندن با دوستان و خانواده به شما کمک می کند که قلب سالمی داشته باشید و همچنین سلامت عاطفی و جسمی شما را نیز تقویت می کند. این نوع ارتباطات به دور کردن اضطراب، افسردگی و زوال عقل مرتبط با پیری از جمله بیماری آلزایمر کمک می کند و هنگامی که به دنبال یک جامعه هستید، به یاد داشته باشید که کیفیت ارتباطات اجتماعی شما مهم است، نه کمیت.

شما مراقب فشار خون خود نیستید



فشار خون بالا خطر ابتلا به مشکلات مرتبط با افزایش سن مانند زوال عقل عروقی و بیماری آلزایمر را افزایش می دهد، احتمالاً به این دلیل که به رگ های خونی کوچک در مغز شما آسیب می رساند. به نظر می رسد افرادی که فشار خون خود را با رژیم غذایی، ورزش و دارو کنترل می کنند، می توانند احتمال ابتلا به این وضعیت را کاهش دهند یا از آن جلوگیری کنند.

به دیگران کمک نمی کنید

بدن شما بیشتر «هورمون های لذت» یا اندورفین ترشح می کند، زمانی که برای دیگران پول خرج می کنید تا زمانی که آن را برای خودتان خرج می کنید. اما لازم نیست حتماً این نوع کمک استفاده از پول باشد. می توانید در کنار دیگران بمانید به آنها آرامش بدهید و از آنها مراقبت کنید، که به نوبه خود شما را آرام تر و شادتر می کند. استرس را کاهش می دهد و حتی ممکن است به سلامت قلب و سیستم ایمنی شما کمک کند.

شما چکاپ خود را رها می کنید

شما باید پس از 50 سالگی هر سال برای معاینه فیزیکی به پزشک مراجعه کنید. آنها فشار خون، کلسترول و قند خون شما را بررسی خواهند کرد. سطوح بالای این موارد می تواند منجر به بیماری قلبی، زوال عقل و سایر بیماری های مرتبط با افزایش سن شود. آنها همچنین ممکن است علائم زوال ذهنی مانند مشکلات حافظه را بررسی کنند. هرچه زودتر از مشکلات مطلع شوید، سریعتر می توانید آنها را درمان کنید.