

10 กิจกรรมที่ทำให้ชีวิตยืนยาว

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

10 กิจกรรมที่ทำให้ชีวิตยืนยาว



เรื่องง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน ที่ใครหลาย ๆ คนอาจจะคิดไม่ถึง หรือไม่ให้ความสำคัญกับมัน แต่จริง ๆ แล้ว กิจกรรมเหล่านี้ กลับทำให้ชีวิตของเรายืนยาวขึ้น จะมีอะไรบ้างนั้น ไปติดตามกันเลยละ

1. รับประทานอาหารเข้าทุกวัน เพราะอาหารมีเนื้อเองแหละ ที่ช่วยกระตุ้นอัตราเมตาบอลิซึมให้เผาผลาญแคลอรีตลอดทั้งวัน ใครที่เคยคิด งดอาหารเข้าเพื่อลดความอ้วน ก็ขอให้ทราบดีว่าคิดผิดนะจ๊ะ เพราะอาหารเข้านี่แหละที่จะทำให้เราไม่อ้วนจนเกินไป อีกทั้งยังช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ได้อีกด้วยละ

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

3. ออกกำลังกายเป็นประจำ สัปดาห์ละ 3 ครั้งเป็นอย่างน้อย ครั้งละ 20 นาที จะทำให้หัวใจทำงานได้ดีขึ้น เพื่อความยืดหยุ่นของร่างกาย และลดอาการกระดูกพรุนเมื่อวัยทองได้อีกด้วย

4. ทานน้ำมันตับปลา กรดไขมัน โอเมก้า 3 ในน้ำมันตับปลา เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อหัวใจ และช่วยลดคอเลสเตอรอลได้ด้วย หรืออาจจะทานเนื้อปลาที่มีไขมันดี 3 มื้อต่อสัปดาห์ อย่างเช่น ปลาทูน่า ปลาแซลมอน และปลาซาร์ดีน ทำให้เราอิมแบบไม่อ้วนละ

5. ทำสมาธิ จะช่วยลดความเครียด ลดความดันเลือด เวลากำหนดลมหายใจเข้าลึก ๆ ยังช่วยให้จิตใจสงบเข้าปอดได้อย่างเต็มที่

6. หัวเราะ ความรู้สึกดี ๆ จะมีมา และร่างกายของเรายังหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขออกมาด้วย ความเครียด ความกังวลจะลดลงได้

7. แปรงฟันและขัดฟันทุกวัน ลดแบคทีเรียในช่องปาก สุขภาพจะดีขึ้นอย่างคาดไม่ถึงเลยทีเดียว

8. ทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ อย่างเช่นผัก ผลไม้ ทั้งยังลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งด้วย

9. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ วันละ 1 แก้ว แค่นี้ก็กระตุ้นหัวใจให้เลือดหมุนเวียนได้ดีขึ้น ถ้าจะให้ดีควรเป็นไวน์แดง

10. ดื่มน้ำ ช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร รวมทั้งลดความเสี่ยงมะเร็งหัวใจด้วย