

## อยากอายุร้อยปี ต้องสร้าง 10นิสัยสุขภาพดี

🕒 นำเสนอเมื่อ 25 พ.ค. 2552

ไม่ว่าการมีอายุอยู่ถึง 100 ปีจะเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความสุขจริงหรือไม่ แต่หลายคนก็ถวิลหาสิ่งนั้น

ดูอย่างรายงานข่าวด้านสุขภาพจากเว็บไซต์บัลติมอร์ซันดอทคอม (www.baltimoresun.com) ใน สหรัฐฯ ยังรวบรวมเรื่องราวสุขภาพนิสัย 10 ประการที่จะช่วยให้อายุยืน 100 ปี เลยถือโอกาสนำมาบอกต่อกัน เผื่อใครอยากอายุยืนก็ลองปฏิบัติตามดู

**ข้อแรก อย่าปลดเกษียณ** นักวิจัยพบว่าในพื้นที่เขื่อนติของอิตาลีนั้นมีเปอร์เซ็นต์คนอายุร้อยปีอยู่สูงมาก เมื่อคนเหล่านี้เกษียณจากการทำงานแล้ว จะใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันทำงานในฟาร์มขนาดเล็ก ปลูกผักและองุ่น แต่ถาคิดว่าตนเองไม่เหมาะกับงานเกษตรกรรมก็ลองไปเป็นอาสาสมัครตามพิพิธภัณฑหรือใช้ประสบการณ์ของตนเองให้เป็นประโยชน์ก็ได้

**ข้อสอง หมั่นใช้ไหมขัดฟันทุกวัน** การใช้ไหมขัดฟันทุกวันจะช่วยลดปริมาณของแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของโรคเหงือกลงได้ ซึ่งแบคทีเรียนี้จะเข้าไปที่กระแสน้ำโลหิตทำให้เส้นเลือดบวมอักเสบ อันเป็นปัจจัยหลักในการเกิดโรคหัวใจ

**ข้อสาม ต้องเคลื่อนไหวออกกำลัง** เพราะจะช่วยปรับอารมณ์ ทำให้สติปัญญาเฉียบแหลม ทั้งสร้างความสมดุลให้กระดูกและกล้ามเนื้อของร่างกาย

**ข้อสี่ กินอาหารมื้อเช้าที่อุดมด้วยธัญพืชและกากใย** ข้อห้า นอนคืนละ 6 ชั่วโมง เป็นอย่างน้อย

**ข้อหก บริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ แต่ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม** เลี่ยงอาหารขัดขาว ไม่ว่าจะขนมปัง แป้งหรือน้ำตาลขัดขาว กินขนมปังธัญพืชและผลไม้หลากหลายสี

**ข้อเจ็ด เรียนรู้วิธีจัดการกับความเครียด** อย่าปล่อยให้มันเป็นโรคประสาท ลองเล่นโยคะ ทำสมาธิ มวยไท้เก๊ก หรือจะลองหายใจลึก ๆ ก็ได้

**ข้อแปด ใช้ชีวิตแบบชาวเซเว่น-เดย์แอดแวนทิสต์** ที่ถือว่าร่างกายเราหยิบยืมจากพระเจ้าต้องถนอมรักษาไว้ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า ส่วนมากคนที่เดินสายนี้จะสมทานมังสวิรัต กินผักและผลไม้ ใช้แรงงานเยอะ และใช้ชีวิตที่ค้ำหนังถึงครอบครัวและชุมชน อายุเฉลี่ยของชาวเซเว่นเดย์ฯอยู่ที่ประมาณ 89 ปี

**ข้อเก้า ดำเนินชีวิตอย่างเป็นกิจวัตร** ส่วนมากคนที่อายุเกินร้อยมักจะดำเนินชีวิตเป็นแบบแผนเคร่งครัด บริโภคอาหารแบบเดิม ทำกิจกรรมเดิมๆตลอดชีวิตเขานอนและตื่นนอนเป็นเวลา

**ข้อสุดท้าย ติดต่อกับเพื่อนฝูงและวงศ์ญาติที่มีอยู่** การมีเพื่อนและคนรักจะช่วยลดความซึมเศร้าท้อแท้ลงได้

ทราบกันเช่นนี้แล้ว ใครที่อยากมีอายุยืนยาว หรืออยากให้คนที่คุณรักมีอายุที่ยืนยาวลองนำไปปฏิบัติกันนะคะ อย่างน้อย ๆ ก็ช่วยทำให้สุขภาพ และสุขภาพใจของคุณแข็งแรงได้คะ

ขอขอบคุณ : หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ