อยากอยู่ร้อยปี ต้องสร้าง 10 นิสัยสุขภาพดี

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ค. 2552

ไม่ว่าการมีอายุอยู่ถึง 100 ปีจะเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความสุขจริงหรือไม่ แต่หลายคนก็ถวิลหาสิ่งนั้น

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

ข้อแรก อย่าปลดเกษียณ นักวิจัยพบว่าในพื้นที่เซียนติของอิตาลีนั้นมีเปอร์เซ็นต์คนอายุร้อยปีอยู่สูงมาก เมื่อคนเหล่านั้นเกษียณจากการทำงานแล้ว จะใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันทำงานในฟาร์มขนาดเล็ก ปลูกผักและองุ่น แต่ถ้าคิดว่าตนเองไม่เหมาะกับงานเกษตรกรรมก็ลองไปเป็นอาสาสมัครตามพิพิธภัณฑ์หรือใช้ประสบการณ์ของตนเองให้เป็นประโยชน์ก็ได้

ข้อสอง หมั่นใช้ไหมขัดฟันทุกวัน การใช้ไหมขัดฟันทุกวันจะช่วยลดปริมาณของแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของโรคเหงือกลงได้ ซึ่งแบคทีเรียนี้จะเข้าไปที่กระแสโลหิตทำให้เส้นเลือดบวมอักเสบ อันเป็นปัจจัยหลักในการเกิดโรคหัวใจ

ข้อสาม ต้องเคลื่อนไหวออกกำลัง เพราะจะช่วยปรับอารมณ์ ทำให้สติปัญญาเฉียบแหลม ทั้งสร้างความสมดุลให้กระดูกและกล้ามเนื้อของร่างกาย

ข้อสี่ กินอาหารมื้อเช้าที่อุดมด้วยธัญพืชและกากใย ข้อห้า นอนคืนละ 6 ชั่วโมง เป็นอย่างน้อย

ข้อหก บริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ แต่ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม เลี่ยงอาหารขัดขาว ไม่ว่าขนมปัง แป้งหรือน้ำตาลขัดขาว กินขนมปังธัญพืชและผลไม้หลากสีสัน

ข้อเจ็ด เรียนรู้วิธีจัดการกับความเครียด อย่าปล่อยให้เป็นโรคประสาท ลองเล่นโยคะ ทำสมาธิ มวยไท้เก๊ก หรือจะลองหายใจลึก ๆ ก็ได้

ข้อแปด ใช้ชีวิตแบบชาวเซเวนธ์-เดย์แอดแวนทิสต์ ที่ถือว่าร่างกายเราหยิบยืมจากพระเจ้าต้องถนอมรักษาไว้ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า สวนมากคนที่เดินสายนี้จะสมาทานมังสวิรัติ กินผักและผลไม้ ใช้แรงงานเยอะ และใช้ชีวิตที่คำนึงถึงครอบครัวและชุมชน อายุเฉลี่ยของชาวเซเวนธ์เดย์ฯอยู่ที่ประมาณ 89 ปี

ข้อเก้า ดำเนินชีวิตอย่างเป็นกิจวัตร ส่วนมากคนที่อายุเกินร้อยมักจะดำเนินชีวิตเป็นแบบแผนเคร่งครัด บริโภคอาหารแบบเดิม ทำกิจกรรมเดิมๆตลอดชีวิตเขานอนและตื่นนอนเป็นเวลา

ข้อสุดท้าย ติดต่อกับเพื่อนฝูงและวงสังคมที่มีอยู่ การมีเพื่อนและคนรักจะช่วยลดความซึมเศร้าท้อแท้ลงได้

ทราบกันเช่นนี้แล้ว ใครที่อยากมีอายุยืนยาว หรืออยากให้คนที่คุณรักมีอายุที่ยืนยาวลองนำไปปฏิบัติกันนะคะ อย่างน้อย ๆ ก็ช่วยทำให้สุขกาย และสุขภาพใจของคุณแข็งแรงได้คะ

ขอขอบคุณ : หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ