

# فرمول ساده جوان ماندن

**۱۷ اشتباه که اگر از آن ها دوری کنید، می توانید جوان بمانید و سالم تر به دوره میان سالی و سالمندی برسید**



فانزه مهاجر | مترجم

جوانی حس طراوت و تازگی به همراه دارد و همه ما دوست داریم ظاهری جوان و زیبا داشته باشیم. شاید برای بسیاری از ما افزایش سن به معنای پیری باشد و حس ناخوشایندی را به همراه داشته باشد و شاید تصور مان این باشد که جوان ماندن نیاز به فرمول خاصی دارد تا بتوانیم جوان بمانیم. اما حقیقت این است که جوان ماندن به پیدا کردن اکسیر جوانی نیاز ندارد و اگر چند اشتباه ساده را تکرار نکنیم می توانیم روند پیری را به راحتی عقب ببندیم. اما این اشتباهات چه چیزهایی هستند و چطور تکرار شان نکنیم؟

## ۱ نداشتن خواب کافی

اگر خواب کافی دریافت نکنید، پوست شما خیلی زود شروع به افتادگی و چروک شدن می کند. زمانی که خواب کافی ندارید بدن شما کورتیزول بیشتری آزاد می کند که یک هورمون استرس است و کلاژن را تجزیه می کند. کلاژنی که پوست را صاف و فتری نگه می دارد. سعی کنید قبل از خواب، روتین مشخص و همیشگی داشته باشید و بایک روال آرام بخش و به دور از وسایل الکترونیکی به استقبال خواب بروید. از کافئین و سایر نوشیدنی هایی که خواب را مختل می کند هم دوری کنید.

## ۲ حضور بیش از اندازه زیر آفتاب

نور خورشید به دلیل جذب بهتر

## ۳ مصرف دخانیات

استفاده از تنباکو علاوه بر افزایش خطر ابتلا به سرطان، می تواند شمار را پوستی افتاده و پر از چین و چروک در سنین پایین تر مواجه کند. سیگار جریان خون را کاهش می دهد و این اتفاق مانع از رسیدن مواد مغذی ضروری مانند اکسیژن به سطح پوست می شود که می تواند تولید کلاژن را در بدن کاهش دهد. متأسفانه مصرف دخانیات اعتیادآور است و برای اطلاع از راه های موثر ترک این اعتیاد لازم است با پزشک خود صحبت کنید.

## ۴ ورزش نکردن

فعالیت بدنی منظم یک راه کلیدی برای حفظ احساس جوانی است. ماهیچه های شمار تقویت می کند. انرژی شمار را افزایش می دهد و خلق و خوی شما را بهبود می بخشد. حرکت و فعالیت مغز شمار را جوان نگه می دارد و باعث افزایش سرعت عملکرد مغز می شود. خطر افزایش بیماری های مرتبط با بالا رفتن سن مانند پستی و عینک آفتابی بپوشانید و ضروری است از کرم ضد آفتاب با طیف وسیع و با SPF30 یا بالاتر استفاده کنید.



فعالیت منظم بدنی در حیاط خانه هم مفید است. ۳۰ دقیقه در روز به صورت منظم این کار انجام دهید و اثر آن را در بلند مدت مشاهده کنید.

## ۵ نادیده گرفتن فشار خون

فشار خون بالا خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش سن مانند زوال عقل و بیماری آلزایمر را افزایش می دهد. احتمالاً دلیلش این است که به عروق خونی بسیار ریز مغز شما آسیب می زند. به نظر می رسد افرادی که فشار خون خود را از طریق رژیم غذایی، ورزش و دارو کنترل می کنند می توانند این افت مغزی را کاهش دهند یا از آن جلوگیری کنند.

## ۶ معاینه رفتن به صورت منظم

بعد از ۵۰ سالگی باید هر سال به صورت منظم برای معاینه فیزیکی به پزشک مراجعه کنید تا فشار خون، قند و کلسترول خود را اندازه گیری کنید. این موارد در سطوح بالا می تواند منجر به بیماری قلبی، زوال عقل و سایر بیماری های مرتبط با سن شود. پزشک شما همچنین می تواند علائم مربوط به زوال ذهنی مانند مشکلات حافظه را بررسی کند. هر چه زودتر از مشکلات مطلع شوید، سریع تر می توانید برای درمان اقدام کنید.

## پیشگیری

## جلوی زرد شدن دندان را بگیر



همه ما دوست داریم دندان های سفید و سالمی داشته باشیم اما این موضوع با افزایش سن و مواجهه با عوامل مختلف، چالش برانگیز است. اما توصیه دندان پزشکان برای این که جلوی زرد و کدر شدن دندان ها را بگیریم، چیست؟!

**مسواک را خیس کنید** | کار ساده ای مانند خیس کردن مسواک قبل از استفاده باعث می شود خمیر دندان بهتر روی دندان ها پخش شود و تمیز کردن آن ها را مؤثرتر کند. همچنین، مرطوب کردن مسواک موجب نرم شدن الیاف آن می شود که در نتیجه فشار کمتری به دندان ها و لثه ها وارد و از آسیب های احتمالی جلوگیری می کند.

**حواص تان به غذاهای اسیدی باشد** | مسواک زدن بدون خیس کردن مسواک یا بلافاصله پس از خوردن غذاهای اسیدی، به مرور می تواند دندان ها را کمتر سفید نشان دهد. مصرف غذاهای اسیدی مانند مرکبات باعث نرم شدن مینای دندان می شود و مسواک زدن بلافاصله بعد از آن، لایه مینای محافظ دندان را نازک تر می کند، که به زردی و تغییر رنگ دندان ها می انجامد.

**به نظافت روزانه دندان اهمیت بدهید** | برای حفظ سلامت دهان و دندان ها، روزانه دو بار هر بار به مدت دو دقیقه دندان های خود را مسواک بزنید و از دهان شویه ها و خمیر دندان های ضد میکروبی به میزان مناسب استفاده کنید.

## بیشتر بدانیم

## اگر ایستاده آب بنوشید

**ضعف دستگاه گوارش** | در حالت ایستاده، عضلات و اندام های داخلی در وضعیتی قرار دارند که فشار بیشتری به معده وارد می شود. نوشیدن آب در این حالت ممکن است باعث سردی معده و اختلال در فرایند هضم شود. چون معده برای عملکرد بهتر نیاز به آرامش دارد که این آرامش در حالت نشسته فراهم می شود.

**به هم خوردن تعادل بدن** | آب نوشیدن در حالت ایستاده

باعث می شود که آب به سرعت وارد معده و سپس روده ها شود. این سرعت می تواند تعادل رطوبت و حرارت بدن را مختل کند و موجب ضعف در اندام های داخلی شود.

**ایجاد مشکلات کبدی و کلیوی** | طب سنتی معتقد است که نوشیدن آب در حالت ایستاده می تواند به کبد و کلیه ها فشار بیاورد. چرا که این اندام ها برای تنظیم مایعات بدن به آرامش و دقت نیاز دارند. اما وقتی ایستاده آب می خورید، کل آب ناگهان پایین می رود و یک جا به معده می رسد. همچنین آب طبع سرد تر دارد و نوشیدن آن در حالت ایستاده می تواند بدن را به طور ناگهانی سرد کند و این سردی برای سلامت بدن مضر است؛ به خصوص برای معده و کبد.

**خطر نفخ** | نوشیدن آب در حالت ایستاده، باعث می شود که آب بدون جذب شدن در دست و حسابی، ناگهان وارد معده شود و گاز و نفخ هم با خود بیاورد. این موضوع هضم غذا را هم مختل خواهد کرد.

## تازه ها

## این شغل ها از آلزایمر دور تان می کند

محققان دریافته اند رانندگان تاکسی و آمبولانس در مقایسه با بیش از ۴۰۰ شغل مختلف، کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از آلزایمر قرار دارند. البته این روند در مورد سایر مشاغل مرتبط با حمل و نقل مانند خلبان ها یا ناخدای کشتی ها صدق نمی کند. باتوجه به این که آلزایمر یکی از بیماری های شایع در دوران سالمندی است شاید برای شما هم سوال شود که چرا چطور این اتفاق می افتد؟ به نوشته دیلی میل، محققان باتوجه به نتایج به دست آمده فکر می کنند که تمرین ذهنی برنامه ریزی برای مسیر در مغز، در کاهش خطر ابتلا به آلزایمر نقش مهمی دارد. نظریه آن ها بر این مبنا استوار است که هیپوکامپ، ناحیه ای از مغز است که مسئول درک فضایی (توانایی فهم و تجزیه و تحلیل فضا و موقعیت ها) و حافظه است و استفاده مکرر از آن می تواند به تقویت عملکرد شناختی و محافظت در برابر اختلالات مغزی مانند آلزایمر کمک کند. مطالعات قبلی نشان داده اند که هیپوکامپ مغز رانندگان تاکسی و آمبولانس حتی با افزایش سن، از نظر ساختاری و عملکردی به طور قابل توجهی بیشتر رشد یافته است. با افزایش سن، مقداری از بافت مغزی به طور طبیعی از بین می رود اما در بیماری آلزایمر، بافت مغزی به طور گسترده از بین می رود، نه به صورت تدریجی و به مقدار کم مانند آن چه در پیری طبیعی رخ می دهد. به نظر می رسد مغز رانندگان تاکسی و آمبولانس به دلیل تقویت مداوم اتصالات در بخش هیپوکامپ، در برابر فرایند آلزایمر مقاوم تر می شوند. با این حال، هنوز نمی توان با قطعیت گفت نتایجی که در این مطالعه مشاهده شد، تاثیر مستقیم خود شغل است و یک نتیجه قطعی.

## تغذیه

## قهوه فوری؛ شاید سرطان!

قهوه فوری یکی از پر مصرف ترین قهوه هاست و خیلی ها در طول روز برای حفظ انرژی و مراحل ساده تهیه آن به سراغ قهوه فوری می روند. به تازگی متخصصان هشدار داده اند که مصرف بیش از حد آن ممکن است خطر ابتلا به برخی سرطان ها را افزایش دهد و دلیل آن هم وجود آکریل آمید در قهوه فوری نسبت به قهوه آسیاب شده است. آکریل آمید ماده ای شیمیایی است که هنگام حرارت دادن مواد غذایی، از جمله دانه های قهوه تشکیل می شود.

یک مطالعه در لهستان که ۴۲ نمونه قهوه (شامل ۱۰ نمونه قهوه فوری) را بررسی کرد، نشان داد میزان آکریل آمید در قهوه فوری دو برابر قهوه تازه آسیاب شده است. سازمان بین المللی تحقیقات سرطان (IARC) این ماده را به عنوان یک «ماده سرطان زا ی احتمالی برای انسان» معرفی کرده؛ به این معنا که شواهدی وجود دارد که نشان می دهد این ماده می تواند موجب بروز سرطان در انسان شود. با این حال، پژوهشگران دانشگاه مک گیل کانادا معتقدند که تنها در صورتی مصرف آکریل آمید از طریق قهوه فوری خطرناک است که روزانه حدود ۱۰ فنجان از این نوع قهوه بنوشید.

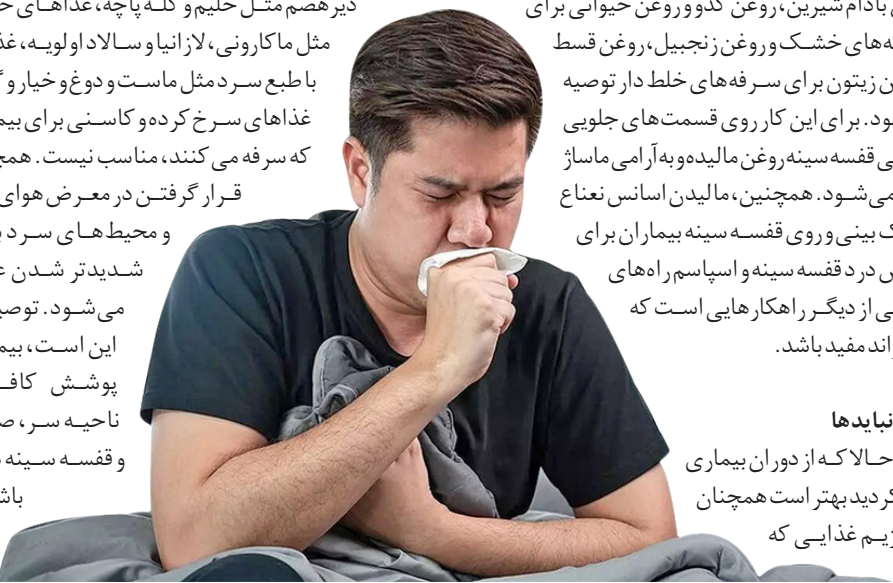
پیشنهاد متخصصان برای قهوه خور ها این است که از قهوه فیلتری و اسپرسو که سالم ترین نوع قهوه است، استفاده کنند. قهوه فیلتری که با عبور آب داغ از دانه های آسیاب شده و فیلتر کاغذی یا فلزی تهیه می شود، به کاهش احتمال ابتلا به بیماری های شریانی کمک می کند. این بیماری یکی از اصلی ترین عوامل بروز حملات قلبی است. همچنین مصرف قهوه های بر پایه اسپرسو مانند کاپوچینو، لاته و... نیز برای سلامت مغز مفید هستند و خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می دهند.

## راهکارهای خانگی برای خلاص شدن از شر سرفه مزمن

و آزار دهنده باشد. پس قبل از این کار با پزشک مشورت کنید. **روغن مالی قفسه سینه** | این مورد در سرفه های خشک و خلط دار یکی از روش های آرام کننده است. روغن بنفشه، روغن بادام شیرین، روغن کدو و روغن حیوانی برای سرفه های خشک و روغن زنجبیل، روغن قسط و روغن زیتون برای سرفه های خلط دار توصیه می شود. برای این کار روی قسمت های جلویی و پشتی قفسه سینه روغن مالیده و به آرامی ماساژ داده می شود. همچنین، مالیدن اسانس نعناع نزدیک بینی و روی قفسه سینه بیماران برای کاهش در قفسه سینه و اسپاسم راه های هوایی از دیگر راهکارهایی است که می تواند مفید باشد.

## ۲ نیابدها

حالا که از دوران بیماری گذر کردید بهتر است همچنان به رژیم غذایی که



## آشپزی من

## میان وعده

## کیک کدو حلوائی مامان پسند!

این کیک برای مادر های سالمند به خاطر نداشتن قند بالا و خامه قنادی توصیه می شود و بهتر است تا فصل کدو حلوائی است یک بار آن را امتحان کنید. نتیجه کیک غافلگیر تان می کند چون طعم کدو حلوائی اصلا غالب نیست.

## طرز پخت:

تخم مرغ ها و شکر و وانیل را در ظرفی ریخته و هم می زنیم. سپس روغن را اضافه می کنیم. پوره کدو حلوائی را به مخلوط اضافه و آرد و بکینگ پودر را هم کم کم روی مواد، الک می کنیم و با لیسک هم می زنیم. مواد میانی کیک را در ظرفی جدار ریخته و ترکیب می کنیم. نیمی از مایه کیک را در قالب می ریزیم، مواد میانی کیک را روی لایه اول ریخته و روی آن را با بقیه مایه کیک می پوشانیم. در نهایت روی کیک را با پرک یا خلال بادام تزئین می کنیم و آن را به مدت ۳۰ دقیقه در طبقه وسط فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه می گذاریم. کیک آماده است و بعد از این که خنک شد می توانید آن را از قالب خارج کنید.

## نکته:

برای تهیه پوره کدو حلوائی در روش وجود دارد؛ یا باید کدو را پوست گرفته و تکه تکه کنید و در قابلمه با نصف لیوان آب بپزید تا پخته شود یا تکه های کدو حلوائی را داخل فر گذاشته، یک ساعت به آن زمان بدهید تا بپزد بعد آن را پوره کنید.

