

# کلید عمر طولانی

داشتن عمر طولانی و زندگی سالم نیازمند یافتن اکسیر جوانی نیست. فقط ۳ نکته را جدی بگیرید.



فائزه مهاجر | مترجم

بسیاری از ما امیدواریم عمر طولانی داشته باشیم و دوست داریم تا جایی که ممکن است بتوانیم در طول زندگی سالم بمانیم و به دنبال راهی برای زندگی طولانی تر و با کیفیت تر می گردیم. چه عواملی می تواند به افزایش طول عمر کمک کند؟ تحقیقات متعدد دی در این زمینه انجام شده است که به دنبال پاسخی برای این سوال می گردد. شاید تصور کنید باید به دنبال اکسیر جوانی باشیم اما نتایج تحقیقات انجام شده در ۱۲ ماه گذشته به سه عامل واضح اشاره می کند: رژیم غذایی، ورزش، زندگی اجتماعی. انتخاب های درست حول و حوش این سه عامل می تواند کلید زندگی طولانی و کاملی باشد که به دنبال آن هستیم و برای آن تلاش می کنیم. از آن جایی که برای شروع تغییرات مثبت هیچ وقت دیر نیست، شاید همین حالا بهترین زمان است که سلامتی را در اولویت قرار دهیم و برای تغییر اقدام کنیم.

## چه انتخاب های غذایی می تواند طول عمر را افزایش دهد؟

مطالعات اخیر بر اهمیت رژیم غذایی و تاثیر آن بر تمام جنبه های سلامت تاکید می کنند. شواهدی مبنی بر این که انتخاب های رژیم غذایی سالم می تواند طول عمر را افزایش دهد در این مطالعات جمع آوری شده است. در میان این مطالعات، مصرف گوشت قرمز با ایجاد چندین بیماری مزمن، از جمله سرطان روده بزرگ و انواع دیگر، دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی عروقی و زوال عقل مر تبط شناخته شده است، بنابراین

## بهداشت دهان و دندان

## مُسکن قوی، راه حل اولیه نیست

دندان پزشکی مانند کشیدن دندان عقل، به سراغ داروهای مسکن قوی می روند که ممکن است حاوی مخدر باشند. مطالعاتی وجود دارد که نشان می دهد افراد به خصوص جوانان، وقتی از آن داروها استفاده می کنند، احتمال



بیشتری دارد که در نهایت دوباره از آن ها استفاده کنند و این می تواند منجر به اعتیاد شود. نتایج نشان می دهد که تریکدوداری بدون نسخه، درد را بهتر از مسکن های مخدر مدیریت می کند؛ به ویژه در دوران اول پس از عمل دندان پزشکی. با توجه به این تحقیقات، محققان از دندان پزشکان خواسته اند از استفاده از داروهای مسکن قوی به عنوان اولین گزینه برای تسکین درد خودداری کنند.

وقتی دندان درد می شوید به سراغ چه داروهایی می روید؟ در واقع برای خودتان چه نسخه ای می پیچید و برای آرام شدن از چه راه حلی استفاده می کنید؟ اگر از مسکن های قوی استفاده می کنید، بد نیست نگاهی به پژوهش محققان دهان و دندان بیندازید. محققان با تحقیقاتی که داشتند، دریافتند داروهای بدون نسخه استامینوفن و ایبوپروفن در مدیریت درد دندان بهتر از داروهای مسکن تجویزی هستند. نتایج نشان می دهد افرادی که این داروها را مصرف می کردند درد کمتر، خواب بهتر و رضایت بیشتری نسبت به داروهای تجویز شده داشتند. به نوشته هلت دی نیوز، بسیاری از بزرگسالان جوان به محض مواجه شدن با روش های

دیگری از آوریل ۲۰۲۴ که در Annals of Internal Medicine منتشر شد، تاکید کرد که استفاده از جایگزین های نمک به جای نمک معمولی می تواند به کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی عروقی و همچنین مرگ به هر علت کمک کند. رژیم غذایی مشترک در بسیاری از مطالعات انجام شده شامل سبزیجات، میوه ها، نشاسته ها مانند غلات کامل، حبوبات و سیب زمینی و همچنین پروتئین بدون چربی، ماهی های چرب و چربی های گیاهی مانند آجیل، دانه ها، آووکادو، زیتون و روغن زیتون است.

## ورزش می تواند روند پیری را کند کند؟

یکی دیگر از عادات های بسیار مهم و حیاتی برای افزایش طول عمر، همان طور که در مطالعات اخیر هم بارها بر آن تاکید شده، ورزش است. یک مطالعه مدل سازی منتشر شده در نوامبر ۲۰۲۴ نشان داد اگر افراد بالای ۴۰ سال هر روز به اندازه فعال ترین متخصصان می گویند گوشت ماهی در مقایسه با گوشت قرمز حاوی مقادیر بسیار پایین تری از موادی است که با استرس و التهاب مزمن مرتبط است. یکی دیگر از نکات مهم برای یک رژیم غذایی سالم، میزان نمک اضافه شده در غذاست. مطالعه

کاهش می دهد. این مطالعات همچنین نشان داد ورزش می تواند با کاهش تجمع چربی در بافت عضلانی، پیری را معکوس کند.

## یک زندگی اجتماعی فعال هم کلید طول عمر است

با این حال، سلامتی طولانی مدت و طول عمر به چیزی بیش از غذا و ورزش بستگی دارد. تحقیقات نشان می دهد که کیفیت زندگی اجتماعی مانند مزایای برای طول عمر است. در حال حاضر شواهد زیادی وجود دارد که تنهایی را با خطر بیشتر بیماری های مزمن و مرگ زود هنگام مرتبط می کند و نتایج مطالعات اخیر هم به این شواهد اضافه شده است. مطالعاتی که در جولای ۲۰۲۴ در نشریه Lancet's eClinical Medicine منتشر شد، نشان داد افراد مسنی که به طور مزمن احساس تنهایی می کنند با افزایش خطر ابتلا به سکنه روبرو هستند. در این مطالعه مشخصا شرکت کنندگانی که احساس تنهایی می کردند، در مقایسه با همسالانی که از نظر اجتماعی ارتباط بیشتری داشتند، ۲۵ درصد بیشتر در معرض سکنه مغزی بودند.

## تازه ها

## به این دلیل موقع آشپزی، کفش راحتی بپوشید

می دهد؛ این عضلات که به مرور زمان و با افزایش سن و به ویژه در اثر پوشیدن کفش های نامناسب، ضعیف می شوند، در حفظ تحرک و تعادل کلی بدن نقش مهمی دارند و زمانی که ضعیف شوند یا از کارایی آن ها کاسته شود، توانایی فرد در حرکت، ایستادن و راه رفتن هم کاهش می یابد و می تواند به مشکلات حرکتی در دوران پیری منجر شود.



البته متخصصان پوست می گویند راه رفتن با پای برهنه برای مدت کوتاه در خانه به پاها اجازه می دهد نفس بکشند که می تواند از تجمع رطوبت جلوگیری کند و خطر عفونت های قارچی را مانند آن چه پای ورزشکارا گرفتار می کند، کاهش دهد. از طرفی پابرهنه راه رفتن روی سطوح باعث تحریک حس ها و ارتباط بهتر با محیط می شود.

در خانه کفش یا صندل راحتی می پوشید؟ کارشناسان معتقدند که بدون کفش در خانه راه رفتن ایده خوبی است، چون کمک می کند قدرت عضلانی پاها که به حرکت کلی بدن کمک می کنند، افزایش یابد. با این حال، برخی مواقع هم بهتر است کفش هایی نرم و مناسب بپوشید؛ آن هم زمانی است که باید کاری انجام دهید که مستلزم طولانی مدت ایستادن است، مانند آشپزی.

به گفته متخصصان بالینی، ایستادن با پای برهنه به مدت طولانی می تواند به یک ناحیه از پاشا اضافی وارد کند. پابرهنه بودن به این معنی است که هیچ چیز، حتی جوراب، نپوشیده باشید، چرا که حتی جوراب ها مکانیک حرکت را تغییر می دهند. این کار قدرت عضلانی درونی پا را افزایش

## بیشتر بدانیم

## باید ها و نباید های استفاده از خوشبو کننده های کل بدن



حتما در داروخانه ها با خوشبو کننده ها و اسپری های زیر بغل مواجه شدید اما حالا کرم ها، اسپری ها و خوشبو کننده هایی به این جمع اضافه شدند که مدعی اند بر بوی کل بدن تاثیر می گذارند. اما واقعا این خوشبو کننده ها همان چیزی هستند که ادعا می شود؟

## ۱ ترکیبات خوشبو کننده ها چیست؟

ما خوب می دانیم بر بدن نقاط دیگری جز زیر بغل وجود دارند که احتمال دارد بوی بد بدهند؛ مناطقی مانند کشاله ران که به رشد میکروبی حساس ترند. بسیاری از محصولات که برای استفاده در سراسر بدن تبلیغ می شوند، از نظر عملکرد شبیه دئودورانت ها یا اسپری های سنتی اند. این محصولات اغلب عناصر پودری دارند که عرق را جذب می کنند مانند پودر مارانتا، نشاسته تاپیو کاو و ربنا تنیزیم، همراه با عطرهایی که برای پوشاندن و اثر گذاشتن بوی بدن طراحی شده اند. البته بیشتر آن ها نمک های آلومینیوم را که در ضد تعریق های سنتی استفاده می شوند، ندارند، اما برخی از آن ها این ترکیبات را دارند.

## ۲ خوشبو کننده برای کل بدن لازم است؟

آیا از نظر زیست شناسی، باید استفاده از خوشبو کننده برای کل بدن را به روال روزانه خود اضافه کنید؟ نظر متخصصان منفی است. آن ها معتقدند غدد عرق در سراسر بدن وجود دارند اما تنها بخش کوچکی از این غدد که عمدتاً زیر بغل ها و اطراف ناحیه کشاله ران متمرکز شده اند، بوی بد ایجاد می کنند، بنابراین همه جای بدن بوی بد عرق نمی دهد و دلیلی ندارد که به همه جای بدن خوشبو کننده بزنید.

## ۳ چرا نباید از خوشبو کننده کل بدن استفاده کرد؟

خوشبو کننده های کل بدن برای افرادی که در ادامه توضیح خواهیم داد، مناسب نیست.

**پوست های حساس** افرادی که پوست حساس دارند باید بدانند همه خوشبو کننده های بدن تحریک کننده اند، زیرا این محصولات مواد تحریک کننده و عطر وجود دارد. زنان این افراد با توجه به حساس بودن محیط واژن باید در باره به کار بردن محصولات نزدیک این ناحیه بسیار محتاط باشند، زیرا پوست در این ناحیه بسیار حساس است. ضمن این که اگر به طور مرتب دوش بگیرید، اصلا به خوشبو کننده نیازی ندارید و شست و شو با آب و صابون هنوز هم راه بهتری برای تمیزی و خوشبو شدن است.

## خواص خوراکی ها

## گیاهی که ۳ برابر پرتقال ویتامین C دارد



پرتقال به داشتن ویتامین C فراوان معروف است و به همین دلیل مصرف کنندگان بسیاری دارد، اما جعفری گیاهی است که ویتامین C بیشتری نسبت به پرتقال دارد. در واقع این گیاه، ۳ برابر پرتقال ویتامین C دارد و به همین دلیل بهتر است این سبزی را در رژیم غذایی فصل سرد اضافه کنید.

**تنظیم هورمون های زنانه** اضافه کردن جعفری به رژیم غذایی علاوه بر تنظیم میزان هورمون های زنانه خواص دیگری هم دارد. دم کرده این گیاه دوره قاعدگی را منظم می کند و علائم قبل از قاعدگی را کاهش می دهد.

**خنثی کردن درد** جعفری منبع عالی ویتامین A و فولات است. دارای روغن فراوان است که طبق آزمایش های اولیه مانع تشکیل تومور به ویژه در ریه می شود. روغن فراوان گیاه، ماده سرطان زای موجود در دود سیگار و دود زغال را هنگام کباب کردن خنثی می کند. **سلامت قلب و عروق** فوولیک اسید در جعفری، ماده مغذی حیاتی برای حفظ سلامت قلب و عروق به حساب می آید. همچنین فوولیک اسید موجود در آن مانع بروز سرطان های روده بزرگ و گردن رحم می شود.

**کاهش خطر آرتروز** روماتوئید مصرف کم مواد غذایی حاوی ویتامین C مانند جعفری خطر بروز آرتروز روماتوئید را ۳ برابر می کند. جعفری کاهش دهنده استرس است و به خاطر داشتن کلسیم موجود در آن، استخوان ها و دندان ها را تقویت می کند. **خواص دیگر** جعفری بوی بد دهان را از بین می برد. خاصیت ادرار آور دارد و در کاهش وزن موثر است. همچنین کلیه ها را تصفیه و به دستگاه گوارش کمک می کند.

## بیشتر بدانیم

## قهوه صبحگاهی مفید تر است



در چند سال گذشته، مطالعاتی انجام شده است که مزایای بالقوه و مضرات نوشیدن روزانه قهوه بر سلامت قلب را مورد بررسی قرار داده است. مطالعات منتشر شده در سال ۲۰۲۴ نشان داد که نوشیدن قهوه ممکن است به خنثی کردن برخی از آثار مضر زندگی کم تحرک

و مصرف کافئین و نیز ممکن است به بهبود سلامت عروق کمک کند. تحقیقات دیگری در سال ۲۰۲۴ برخی از جنبه های منفی بالقوه را مورد بررسی قرار داد. در نتایج به دست آمده نوشیدن قهوه در طولانی مدت و در مقادیر بالای کافئین حداقل پنج روز در هفته ممکن است خطر بیماری قلبی را افزایش دهد و مصرف قهوه بیش از حد می تواند خطر سکنه مغزی را افزایش دهد. دانشمندان همچنین فواید نوشیدن قهوه بر مسائل سلامت غیر مرتبط با قلب را هم بررسی کردند. نتایج مطالعه ای که در دسامبر ۲۰۲۴ منتشر شد، نشان داد نوشیدن قهوه و چای با کاهش خطر ابتلا به سرطان سرو گردن مرتبط است. مجموعه ای از مطالعات درباره آثار نوشیدن قهوه بر سلامت انسان وجود دارد، با این حال، تمام این مطالعات قبلی فقط میزان مصرف قهوه را مورد بررسی قرار داده است و تا به امروز هیچ مطالعه ای آثار زمان نوشیدن قهوه را بررسی نکرده بود. اخیراً مطالعه جدیدی در مجله قلب اروپا منتشر شده که برای اولین بار اهمیت زمان نوشیدن قهوه بر سلامت را مورد بررسی قرار داده است. پس از بررسی و تجزیه و تحلیل این مطالعه، محققان دریافتند شرکت کنندگانی که صبح ها قهوه می نوشیدند، ۳۱ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی عروقی و ۱۶ درصد کاهش خطر مرگ و میر ناشی از بقیه علت ها بودند. نتایج این داده ها نشان می دهد نوشیدن قهوه فقط در صبح می تواند آثار مفید آن را تقویت کند. در حالی که دیر نوشیدن قهوه ممکن است فواید آن را به حداقل برساند. نتایج نشان می دهد که آثار مثبت نوشیدن قهوه در صبح برای مصرف کنندگان متوسط و زیاد (کسانی که ۲ فنجان یا بیشتر قهوه مصرف می کنند) مفیدتر است.

## ترفند



بگذارید و خامه را بزنید. **نکته ۲:** می توانید به خامه فرم گرفته خود، دو قطره از اسانس مورد علاقه تان اضافه و از این خامه برای ترین یک و تهیه شیرینی استفاده کنید. **نکته ۳:** باقی مانده خامه را درون فریزر در ظرف دربسته نگهداری کنید. خامه فرم گرفته در فریزر تا ۶ ماه قابل نگهداری است. کافی است برای استفاده مجدد، چند دقیقه آن را با همزن هم زنید تا مجدداً فرم بگیرد.

## آشپزی من

## فرم دادن خامه صبحانه؛ ساده و کاربردی

بسیاری از افراد علاقه زیادی به پخت کیک و شیرینی دارند و معمولاً از خامه آماده برای تزئین کیک های خود استفاده می کنند. تهیه کردن خامه فرم گرفته و با خامه کیک اصلاً کار سختی نیست و شما می توانید در خانه و با استفاده از خامه صبحانه خیلی راحت خامه فرم داده شده تهیه و برای تزئین کیک و شیرینی از آن استفاده کنید.

بزرگ بریزید و با همزن برقی شروع به هم زدن خامه کنید. خامه در ابتدای هم زدن شل می شود. ابتدا با درجه کند همزن شروع کنید و کم کم سرعت را بالا ببرید. آن قدر خامه را هم زنید تا خامه یکدست شود. پس از یکدست شدن خامه، باقی مانده شکر را به آن اضافه کنید. حالا دوباره خامه را بزنید که اثر پره های همزن روی خامه باقی بماند و با برگرداندن کاسه، خامه نریزد. خامه زمانی فرم می گیرد که سبک شود؛ وقتی همزن را خارج می کنید خامه کاملاً روی پره ها سبک بماند و جای پره ها روی خامه داخل ظرف به شکل قله باقی بماند.

**نکته ۱:** برای این که خامه بهتر و سریع تر فرم بگیرد، در محیط گرم خامه را نزنید و ظرفی را از یخ پر کنید. کاسه را داخل یخ

## مواد لازم:

خامه صبحانه دولیون  
شکر نصف لیون

## طرز تهیه:

درون یک کاسه فلزی خامه و نصف شکر را بریزید و کمی مخلوط کنید، تنها باید شکر لابه لای خامه برود. مخلوط خامه و شکر را ۳۰ دقیقه در فریزر قرار دهید تا اندازهای که بتوانید رگه های یخی را در خامه ببینید. در صورت ایجاد نشدن رگه های یخی در این مدت زمان، مخلوط خامه را مدت بیشتری در فریزر بگذارید. حالا خامه یخی را داخل یک کاسه