



ข่าวสารน่ารู้

ประจำวันพฤหัสบดีที่ 9 มิถุนายน 2559

3 สิ่งต้องทำ ถ้าอยากอยู่ 100 ปี



หญิงชาวอเมริกันร้อยละ 44 ของประชากรในประเทศ ฉลองอายุครบ 100 ปี ด้วยเคล็ดลับ 3 อย่าง เว็บไซต์ health.com ได้เผยแพร่ข้อมูลโดยอ้างอิงจากศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐอเมริกา ดังนี้

1.กินดี อาหารการกินสำคัญเสมอสำหรับสุขภาพ ต้องกินผัก ปลา ลดเนื้อสัตว์สีแดงและของหวาน จะช่วยลดความเสี่ยงเป็นอัลไซเมอร์ซึ่งเป็นสาเหตุที่คร่าชีวิตคนสูงวัย

2.ออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า วัยกลางคนและคนสูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำและทำอย่างหนัก จะมีอายุยืนกว่าเมื่อเทียบกับคนที่ยึดติดกับกิจกรรมเดิมๆ

3.มีเป้าหมาย แม้ว่าจะอยู่ในช่วงบั้นปลายชีวิตแต่อย่าหยุดมีเป้าหมาย เพราะผลการวิจัยประชาชนกว่า 1.3 แสนคนในอเมริกาและญี่ปุ่นนาน 7 ปี ชี้ว่า คนที่เห็นคุณค่าของชีวิตและมีเป้าหมายอยู่เสมอ จะลดอัตราเสี่ยงที่จะเสียชีวิตลงร้อยละ 20 เมื่อเทียบกับคนที่ไม่ทำ 