

عوامل موثر و بسیار مهم در پیری زودرس

محققان می گویند هنگامی که بیماری های مزمن، مشکل از دست دادن حافظه و هیچگونه معلولیت جسمی را در سنین پیری تجربه نکنید در واقع پیری سالمی دارید. علاوه بر این، آنها دریافتند که مصرف آجیل در دوران میانسالی می تواند منجر به سلامتی کلی در سنین بالاتر شود. همچنین با انجام تمرین های هوازی، میکروسیرکولاسیون بسیار بهبود می یابد. به همین دلیل افرادی که آجیل مصرف می کنند و ایروبیک انجام م دهند جوان تر به نظر می رسند. برخی از عادت های اشتباه که باعث *پیری زودرس* پوست شما می شود را در این بخش از سلامت **الموند** بررسی می کنیم.

پیری زودرس با 16 عادات مخرب روزانه

نشستن بیش از 8 ساعت در روز:

افرادی که بیشتر ساعات روز را می نشینند و ورزش نمی کنند از نظر بیولوژیکی 8 سال بزرگتر از سن واقعی شان هستند. این اظهاراتی که توسط محققان بر اساس آزمایش به روی 1500 زن بیان شده است، ممکن است به DNA مرتبط باشد. نشستن طولانی می تواند طول کروموزوم ها را کوتاه کند و این کاهش اندازه کروموزم ها می تواند منجر به برخی بیماری ها شود. به همین دلیل، محققان توصیه می کنند که حداقل 30 دقیقه ورزش کنید و در صورت افزایش زمان ورزش، هر 30 دقیقه استراحت کنید.

استفاده نکردن از ضد آفتاب

استفاده از ضد آفتاب قبل از خروج هر روز از منزل شاید کمی مشکل به نظر برسد، اما باید توجه داشته باشید که آفتاب فقط موجب **سرطان پوست** نمی شود، بلکه پوست را چروک و لکه دار می کند.

تقریباً 90 درصد پیری پوست به دلیل **نور خورشید** است، به همین دلیل استفاده مداوم از ضد آفتاب بهترین روش برای جلوگیری از پیری زودرس پوست است. البته ضد آفتاب باید در تمام فصول سال استفاده شود و تنها مخصوص روزهای آفتابی در تابستان نباشد زیرا روزهای ابری زمستان هم اشعه UVA دارد که پوست آسیب می زند می تواند با عبور از شیشه یا ابر، به پوست شما صدمه بزند.

استفاده از گوشواره های سنگین :

گوشواره های سنگین وزن زیادی را بر روی ناحیه حساس گوش وارد می کنند که می تواند منجر به از دست دادن شکل گوش و تجزیه لاله گوش شود. در واقع پوست شما کش می آید و حالت کشسانی خود را از دست می دهد که با هیچ کرمی نمی توان آن را بهبود بخشید. این مورد شاید یکی از فاکتورهای افزایش سن به نظر برسد، زیرا گوش ها عضو بسیار مهم بدن هستند.

مصرف زیاد گوشت قرمز :

منظور ما امتناع از مصرف گوشت قرمز نیست، بلکه بیشتر در مورد میزان مصرف آن است. مطالعه ای نشان داد که مصرف بیش از حد گوشت قرمز و کنار گذاشتن میوه و سبزیجات ممکن است سن بیولوژیکی فرد را افزایش دهد، زیرا این نوع رژیم غذایی، سطح یک عنصر در خون که سرم فسفات نامیده

می شود را افزایش می دهد، علاوه بر این می تواند موجب بیماری مزمن کلیه شود.

بهترین راه برای جلوگیری از این موضوع متعادل کردن رژیم غذایی و استفاده بیشتر از میوه ها و سبزیجات است.

◊

نداشتن دوست صمیمی :

نداشتن دوست صمیمی و استفاده زیاد از شبکه های اجتماعی می تواند منجر به بیماری و پیری زودرس شود. تنهایی فاکتور خطرناکی است که احتمال

مرگ و میر را افزایش می دهد. هم چنین تاثیرات احساس تنهایی می تواند با مصرف دخانیات مقایسه شود.

چنین اثری ممکن است در افرادی دیده شود که هیچ دوستی ندارند، بیرون نمی روند یا این کار را خیلی کم تر از دیگران انجام می دهند. همچنین

کاهش فعالیت فیزیکی بر روی سلامتی افراد تاثیر می گذارد .

تغییر زیاد در رژیم غذایی:

برای حفظ سلامت و تناسب اندام باید به یک برنامه غذایی خاص پایبند باشیم. وقتی رژیم غذایی خود را خیلی زیاد تغییر می دهیم، بدن برای

سازگاری زمان ندارد. اگر هفته اول را فقط روی آب، هفته بعد بر روی خیار، و هفته سوم روی گوشت، تمرکز کنید قطعاً به بدن آسیب می زند که باعث

افزایش استرس شما می شود.

◊

نوشیدن مکرر آب از بطری :

کارشناسان بیان می کنند که عادت های روزانه مثل نوشیدن آب از بطری ها می تواند چین و چروک بسیار عمیقی را در اطراف لب های شما شکل دهد.

البته این کار ربطی به پیر شدن بیولوژیکی ندارد، اما چین و چروک بیشتر باعث می شود که سن شما بیشتر به نظر برسد.

خشم و استرس:

خشم، کینه و استرس نه تنها موجب تخریب درونی بدن می شود بلکه تاثیر منفی بسیاری روی پوست می گذارد و موجب پیری زودرس آن می شود.

همانطور که نوع رفتار، شخصیت افراد را سخت و سازش ناپذیر می کند، روی بدن نیز همین تاثیر را دارد. شخصی که نتواند آرام و ریلکس باشد نمی

تواند درمان شود. بدن به طور طبیعی خود را التیام می دهد، اما برای این کار نیاز به آرامش دارد. از سوی دیگر خشم و **عصبانیت** ارتباط نزدیکی با

بیماری های قلبی و پیری زودرس دارد. با تمرکز، ورزش و راه های مثبت دیگر سعی در خارج کردن خشم و **اضطراب** از بدن خود کنید.

◊

استفاده مکرر از هواپیما :

رطوبت در کابین هواپیما معمولاً کم تر از 20 % است. پس تعجبی ندارد که پوست ما بعد از پرواز خشک شود. برای جلوگیری از این اتفاق یک بطری آب

همراه خود داشته باشید تا آب بیشتری بنوشید. این امر در سفر با پروازهای طولانی بسیار مورد نیاز است.

هواپیما پراز باکتری هایی است که می تواند موجب بروز جوش پوستی شود. فراموش نکنید که برخی از دستمال های ضد باکتری را همراه خود داشته

باشید و بعد از پرواز صورت خود را بشویید.

خوابیدن به روی شکم:

اگر به صورت طاق باز نمی خوابید باید مدل خوابیدن خود را تغییر دهید. چین و چروکهایی که در زمان خوابیدن ایجاد می شوند به مرور زمان دائمی خواهند شد. خوابیدن یک شب به روی شکم و روی صورت مشکلی برای پوست ایجاد نمی کند، اما نباید این کار به عادت تبدیل شود زیرا منجر به بروز چین و چروک های دائمی بر روی پوست می شود. بنابراین بهتر است روی کمر و پا به پهلو بخوابید و تا حد ممکن روبالشی هایی با جنس های لطیف مثل ابریشم استفاده کنید.

دوش نگرفتن بعد از ورزش :

بوی عرق نه تنها آزار دهنده است بلکه با صدمه زدن به پوست باعث می شود سالخورده به نظر برسید. به همین دلیل شست و شوی پوست در صبح، قبل از خواب و هم چنین بعد از عرق کردن بسیار مهم است. اگر نمی خواهید بعد از ورزش دوش بگیرید، حداقل صورت خود را با آب بشویید.

سیگار کشیدن:

تحقیقاتی که در سال 2013 روی دوقلوها انجام شد به وضوح تاثیر مخرب سیگار بر روی پوست را نشان داد. نتایج این تحقیق مشخص کرد که در میزان پف زیر چشم، پلک های متورم و چین و چروک یکی از دوقلوهایی که سیگار می کشید تفاوت بسیاری با دیگری وجود دارد. این تحقیق حتی تاثیر مصرف سیگار به مدت 5 سال را روی چهره دوقلوها نشان داد.

عدم استفاده از عینک آفتابی:

همه انسانها باید از عینک آفتابی استفاده کنند زیرا جمع کردن مداوم چشمها موجب بروز چین و چروک های عمیق در اطراف چشم می شود. عینک آفتابی باید هم در روزهای تابستان و هم در روزهای برفی زمستان استفاده شود تا از پیری زودرس و ایجاد خطوط در اطراف چشمها جلوگیری گردد.

مصرف زیاد لبنیات و قند:

زمانی که یک تکه میوه را روی پیشخوان قرار می دهید بعد از مدتی کمی متفاوت به نظر می رسد و شروع به قهوه ای شدن می کند، چون قند آن با پروتئین واکنش می دهد. همان واکنش در بدن ما نیز رخ می دهد. وقتی قند شروع به واکنش با کلاژن می کند پوست کدر و زرد می شود. همچنین برخی از محققان می گویند که محصولات لبنی می تواند باعث پیرتر به نظر رسیدن شما شود، چون التهاب را افزایش داده و منجر به استرس اکسیداتیو می شود که می تواند دلیل اصلی پیری زودرس باشد.

مصرف زیاد مکمل ها :

نداشتن ویتامین کافی می تواند منجر به ضعیف شدن پوست، مو و ناخن ها شود، از سوی دیگر مصرف مداوم و بیش از اندازه مکمل های غذایی، می تواند به سلامتی و جوانی شما آسیب بزند، حتی ممکن است منجر به بروز علائم سمی در بدن شود.

بررسی نکردن میزان هورمون ها:

با افزایش سن، سطح هورمون ها تغییر می کند و عدم تعادل میان آنها تمام بدن را تحت تاثیر قرار می دهد. نداشتن تعادل در هورمونها نه تنها باعث نوسانات روحی می شود، بلکه باعث تغییرات پوست و مو شده و ممکن است و خیلی بدتر از معمول به نظر برسند. اگر ترشحات هورمون از غدد

خارج نشود، می تواند منجر به پیروی شود.