

## 7 قانون طلایی برای افزایش طول عمر

یک سری تغییرات ساده در رژیم غذایی و سبک زندگی می تواند فرد را در برابر بیماری های کشنده محافظت کرده و چندین سال را به زندگی او بیافزاید.

محققین دانشگاه آکسفورد با انجام مطالعه ای بر روی 380 هزار نفر دریافته اند، دنبال کردن این هفت قانون طلایی نه تنها خطر مرگ بر اثر ابتلا به سرطان را 20 درصد کاهش می دهد بلکه موجب کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه تا 50 درصد و سکته قلبی تا 44 درصد می شود.

محققان خاطر نشان می کنند افرادی که به دقت به این قوانین پایبند هستند خطر مرگ بر اثر هر گونه بیماری تنفسی یا عروقی از جمله سکته مغزی یا آنژین را تقریباً 34 درصد کاهش می دهند.

این قوانین پیش از این توسط بنیاد جهانی تحقیقات سرطان و موسسه تحقیقات سرطان آمریکا ارائه شده بود و اکنون با مطالعه ای که بر روی بیماران 9 کشور اروپایی انجام شده، دانشمندان انگلیسی نشان داده اند که این قوانین به افراد کمک می کند تا با کاهش خطر مرگ ناشی از بسیاری از عوامل بیماری زا و همچنین سرطان، عمر طولانی تری داشته باشند.

دکتر ترزا نورث مجری این تحقیقات می گوید این مطالعه وسیع اروپایی نخستین مطالعه ای است که نشان می دهد ارتباط قوی بین دنبال کردن این توصیه ها و کاهش خطر مرگ بر اثر ابتلا به سرطان، بیماری های قلبی و عروقی و بیماری های تنفسی وجود دارد.

این هفت قانون طلایی از قرار زیر هستند:

1- لاغر بودن اما نه آن قدر که فرد دچار کمبود وزن باشد

2- داشتن فعالیت فیزیکی دستکم روزانه 30 دقیقه

3- کاهش مصرف غذاهای پرانرژی - غذاهای پرچرب و یا پر شیرینی و کم فیبر - و خودداری از نوشیدنی های

شیرین

4- مصرف انواع متنوع از سبزیجات، میوه، غلات سبوس دار و دانه های روغن. مصرف پنج بخش میوه و سبزیجات در روز و تلاش برای خوردن غلات در کنار وعده های غذایی

5- محدود کردن مصرف گوشت قرمز به 500 گرم گوشت پخته در هفته و دوری از مصرف گوشت های فراوری شده مانند همبرگر، سوسیس و کالباس

6- خودداری زنان و مردان از نوشیدنی های الکل دار

7- تغذیه نوزاد با شیر مادر به مدت هفت ماه