

بهر بخورید تا عمر طولانی‌تری داشته باشید

برگرفته از: کتاب DK - EAT BETTER LIVE LONGER

قسمت چهارم:

اصول زندگی طولانی و سالم

با این "۱۰ سازگاری" ساده اما معنادار درزمینه‌ی این که چه می‌خورید و چگونه می‌خورید، زندگی خود را برای تمام عمر متحول کنید:

اصل کلیدی ۲:

بدانید چقدر کافی است

هر چه اضافه‌وزن بیشتری داشته باشیم، عمرمان کوتاه‌تر می‌شود: این واقعیت دارد! کارشناسان معتقدند یکی از بهترین کارهایی که می‌توانیم برای زندگی طولانی‌تر انجام دهیم، حفظ وزن مناسب است و برای بسیاری از مردم، این به معنای ترک عادت مادام‌العمر پرخوری است.

در سال ۲۰۱۶، مطالعه‌ای تأیید کرد که وزن زیاد باعث کوتاه شدن عمر می‌شود. با بررسی ۳,۹ میلیون بزرگسال در سراسر جهان، این مطالعه نشان داد که اضافه‌وزن یا چاقی مستقیماً با خطر مرگ زودهنگام ناشی از بیماری‌هایی مانند بیماری‌های تنفسی، بیماری قلبی، سکته مغزی و سرطان مرتبط است. همچنین مشخص شد که این خطر هر چه سنگین‌تر می‌شویم افزایش می‌یابد: اضافه‌وزن امید به زندگی را یک سال کاهش می‌دهد، حال آنکه افراد چاق ۳ سال از عمر خود را از دست می‌دهند.

به‌ناچار سنگین‌تر؟

آمار نشان می‌دهد که افزایش وزن با افزایش سن بیشتر می‌شود. به‌عنوان مثال، در انگلستان، ۳۹ درصد از افراد ۱۶ تا ۲۴ ساله دارای اضافه‌وزن یا چاق هستند، اما این میزان در افراد ۴۵ تا ۵۴ ساله به ۷۱ درصد افزایش می‌یابد. با این حال، افزایش شیوع اضافه‌وزن در میان‌سالی نباید یک واقعیت زندگی باشد. بله، سوخت‌وساز بدن ما با افزایش سن کمی کند می‌شود و توده عضلانی را از دست می‌دهیم، اما درواقع این تغییرات (یا کمبود) در سبک زندگی ما است که عمدتاً عامل افزایش دور کمر با افزایش سن است.

یادگیری از ژاپن

تنها ۴ درصد از بزرگسالان در ژاپن چاق هستند و امید به زندگی بالاترین میزان در جهان است - تقریباً ۸۴ سال. برخلاف آن، ۳۸ درصد از آمریکایی‌ها و ۲۷ درصد از بریتانیایی‌ها چاق هستند و میانگین امید به زندگی آن‌ها ۸۰ سال است.

۸۰ درصد پُر

بزرگان اوکیناوا که به خاطر زندگی طولانی و سالم خود مشهور هستند، چیزی به نام «هارا هاجی بو» را تمرین می‌کنند که به معنی غذا خوردن تا ۸۰ درصد سیر شدن است. غیرممکن است که بدانیم چه زمانی به ۸۰ درصد سیری رسیده‌ایم، اما پیام مهم این است که در نقطه‌ای که هنوز می‌توانیم کمی بیشتر غذا بخوریم و خیلی قبل از اینکه «تا خرخره پر» شویم! دست از غذا بکشیم.

مطالعات نشان می‌دهد که افراد خیلی چاق باید انتظار آن را داشته باشند که ۱۰ سال کمتر از افراد دارای وزن مناسب عمر کنند.

BMI خود را محاسبه کنید

شاخص توده بدنی (BMI) می‌تواند نشان دهد که آیا وزن سالمی دارید یا خیر. برای محاسبه، از این فرمول استفاده کنید: وزن برحسب کیلوگرم تقسیم بر قد برحسب متر به توان ۲. به عنوان مثال: برای کسی که ۱۷۰ سانت قد و ۸۰ کیلوگرم وزن دارد BMI وی به این صورت محاسبه می‌شود: $80 \div 1.7^2 = 27.7$. عدد BMI بین ۱۸,۵ تا ۲۴,۹ نشان‌دهنده وزن سالم است. BMI ۲۵ تا ۲۹,۹ به این معنی است که شما اضافه‌وزن دارید و BMI بالای ۳۰ ملاک چاقی است.

راهبردهای پیشگیری از پرخوری

اصول علمی پشت اضافه‌وزن، ساده است: اگر از غذاها و نوشیدنی‌ها، نسبت به سوزاندن انرژی خود کالری بیشتری دریافت کنیم، این انرژی به عنوان چربی ذخیره می‌شود و وزن اضافه می‌کنیم. در عین این که افزایش سطح فعالیت بدنی در سوزاندن کالری بیشتر، نقش دارد، عامل کلیدی در کاهش وزن، پرهیز از پرخوری است.

۱- بشقاب‌های کوچک‌تری را انتخاب کنید

متوسط اندازه بشقاب از دهه ۱۹۶۰ با افزایش مشابهی در اندازه غذا، بیش از ۲۰ درصد افزایش یافته است. با یک ترفند بصری، وعده‌ی یکسان غذا را در یک بشقاب بزرگ در مقایسه با یک بشقاب کوچک، کمتر از واقع تصور می‌کنیم.

۴- آهسته تر غذا بخورید

بعد از شروع خوردن غذا ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می کشد تا مغز ما تمام سیگنال های لازم برای ثبت پری شکم را دریافت کند. بنابراین، کاهش سرعت غذا خوردن به ما احساس واقعی تری می دهد که به اندازه کافی سیر شده ایم.

۳- وعده ها را کوچک کنید

یک پنجم غذای کمتر در بشقابتان باید برای شما ۲۰ درصد کمتر از حد معمول احساس سیری به وجود بیاورد. در موارد پرخوری های جدی، ممکن است نیاز باشد یک پنجم دیگر هم از وعده غذایی تان کم کنید. هدف شما این باشد که وعده غذایی را با احساس سیری تمام کنید نه این که معده تان کاملاً پر شده باشد.

۴- روی غذا تمرکز کنید

به هر لقمه توجه کنید و از حواس پرتی خودداری کنید: بدون تلویزیون، بدون کامپیوتر، بدون گوشی هوشمند و بدون مجله در هنگام غذا خوردن.

تمرکز بر روی وعده غذایی به شما کمک می کند بهتر تشخیص دهید که چه زمانی احساس سیری می کنید.

