

Συμβουλές για να παραμείνουμε υγιείς μετά τα 50

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Καταναλώστε υγιεινά λιπαρά

Ήδη γνωρίζετε ότι τα κορεσμένα λιπαρά είναι βλαβερά για τις αρτηρίες και την καρδιακή σας υγεία. Ωστόσο μπορούν επίσης να βλάψουν τη συγκέντρωση και τη μνήμη. Επομένως, μειώστε το κόκκινο κρέας, το βούτυρο και άλλες τροφές που περιέχουν υψηλά κορεσμένα λιπαρά.

Αντ' αυτού προσθέστε περισσότερα λιπαρά ψάρια και φυτικά λιπαρά, όπως λιναρόσπορο και ξηρούς καρπούς.

Τα συγκεκριμένα υγιεινά λιπαρά μπορεί ενδεχομένως να έχουν επιπλέον οφέλη για την καρδιά και τον εγκέφαλό σας.

Γεμίστε την άδεια φωλιά σας

Αν τα παιδιά σας έχουν μετακομίσει και το σπίτι μοιάζει άδειο, σκεφτείτε να πάρετε ένα κατοικίδιο.

Άνθρωποι με σκύλους και γάτες έχουν χαμηλότερη χοληστερόλη και μειωμένο κίνδυνο καρδιοπάθειας.

Χρειάζονται επίσης λιγότερες επισκέψεις στον γιατρό.

Δεν γνωρίζουμε την ακριβή αιτία αλλά η ιδιοκτησία ενός σκύλου που χρειάζεται βόλτα αποτελεί καλό τρόπο να φροντίσετε την καθημερινή σας άσκηση.

Προστατέψτε τις αρθρώσεις

Γήρανση δεν σημαίνει ότι πρέπει να παρατήσετε το πρωινό τρέξιμο. Ορισμένοι άνθρωποι συνήθως σκέφτονταν ότι το τρέξιμο θα καταπονήσει τα γόνατά τους. Ωστόσο, νέα έρευνα υποδεικνύει ότι μπορεί να τα δυναμώνει. Το τρέξιμο δεν φαίνεται να αυξάνει τον κίνδυνο αρθρίτιδας.

Αν έχετε αρθρίτιδα ή βλάβη στις αρθρώσεις το τρέξιμο μπορεί να είναι πολύ για εσάς. Αλλά μπορείτε παρόλα αυτά να ωφεληθείτε από την άσκηση.

Το τρέξιμο βοηθά στην ενδυνάμωση των μυών, στη στήριξη των αρθρώσεων και μειώνει τον πόνο. Επομένως, επιλέξτε άσκηση χαμηλής έντασης όπως το περπάτημα ή το ποδήλατο.

Ανακαλύψτε και πάλι το σεξ

Καθώς μεγαλώνετε η σεξουαλική σας ζωή αλλάζει. Υπάρχουν οφέλη. Είστε καλύτεροι σε σχέση με τις μικρές ηλικίες. Το να μεγαλώνετε μπορεί να σας ελευθερώσει από εμπόδια, ιδιαίτερα αν τα παιδιά έχουν μετακομίσει και είστε πάλι μόνοι στο σπίτι.

Συνεχίστε να μαθαίνετε

Αντί να παραμένετε στο οικείο και το άνετο κοιτάξτε για νέες εμπειρίες.

Ξεφύγετε από τα συνηθισμένα μέρη.

Κάντε νέους φίλους. Μάθετε ένα μουσικό όργανο ή μια γλώσσα.

Νέες εμπειρίες θα χτίσουν νέους δρόμους στον εγκέφαλο σας διατηρώντας τον υγιή καθώς γερνάτε. Επίσης θα διευρύνουν τις επιλογές σας για ευτυχία και ενθουσιασμό.

Μειώστε το αλάτι

Είναι η πίεση σας σε υψηλότερα επίπεδα από πριν; Αυτό δεν είναι ασυνήθιστο. Η αρτηριακή πίεση τείνει να αυξάνεται καθώς μεγαλώνουμε. Καθώς το αλάτι μπορεί να την αυξήσει μειώστε το.

Περιορίστε τον κίνδυνο του Alzheimer

Θέλετε να κρατήσετε το μυαλό σας σε φόρμα καθώς γερνάτε; Ασκηθείτε. Έρευνα

έδειξε ότι η τακτική άσκηση στη μέση ηλικία μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο προβλημάτων μνήμης και σκέψης κατά 39% σε μεγαλύτερη ηλικία. Η άσκηση ενισχύει τη ροή αίματος στον εγκέφαλο και βοηθά στην ανάπτυξη νέων εγκεφαλικών κυττάρων. Μόλις 30 λεπτά περίπατου ποδήλατου, ή κηπουρικής για 5 ημέρες την εβδομάδα μπορεί να ωφελήσουν τον εγκέφαλο.

Παρακολουθήστε τον εαυτό σας

Να έχετε πληρέστερη εικόνα της υγείας σας χρησιμοποιώντας εφαρμογές υγείας και διατροφής. Θα μάθετε νέους τρόπους βελτίωσης της υγείας σας και θα αποτυπώσετε την πρόοδό σας.

Κάντε μια νέα αρχή

Μπορεί να μην είχατε τις πιο υγιεινές συνήθειες στα 30 και 40 σας.

Ενδεχομένως τρώγατε πολύ και ασκούσαστε λίγο. Το κλειδί είναι να κάνετε ορισμένες αλλαγές τώρα.

Η αλλαγή του τρόπου ζωής στην ηλικία των 60 και πέρα (περισσότερη άσκηση και υγιεινή διατροφή) μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά.

Μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο προβλημάτων καρδιάς, καρκίνου και καταγμάτων. Δεν είναι πολύ αργά- μπορείτε να είστε πιο υγιής και σε μεγαλύτερη φόρμα τώρα, παρά όταν ήσασταν 30 ετών.

Κάντε καλύτερες διατροφικές επιλογές

Καθώς μεγαλώνετε, ο μεταβολισμός μειώνεται και χρειάζεστε λιγότερες [θερμίδες](#) .

Επομένως, κάντε τις θερμίδες που καταναλώνετε να μετρούν. Επιλέξτε τροφές που περιέχουν τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεστε. Να τρώτε σκούρα φυλλώδη λαχανικά, καθώς και χρωματιστά φρούτα και λαχανικά.

Να αυξήσετε τα γαλακτοκομικά που είναι χαμηλά σε λιπαρά για να λάβετε ασβέστιο για τα οστά.

Ενισχυμένες τροφές μπορούν επίσης να βοηθήσουν. Μειώστε τις άδεις θερμίδες από σακχαρούχα ποτά και γλυκά.

Μείνετε σε ισορροπία

Η καλή ισορροπία είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους να εμποδίσετε μια πτώση. Κάντε τις ασκήσεις ισορροπίας μέρος της ημέρας σας. Οι απαλές χορευτικές κινήσεις του ται τσι μπορούν να βοηθήσουν. Μια έρευνα ανακάλυψε ότι

οι μεγαλύτεροι άνθρωποι που κάνουν ται τσι 6 μήνες μειώνουν τον κίνδυνο πτώσης κατά το ήμισυ.

Χτίστε δύναμη

Η αερόβια άσκηση είναι σημαντική αλλά μην ξεχνάτε να χτίσετε μυς. Μια έρευνα ανακάλυψε ότι η τακτική άσκηση ενδυνάμωσης ανέστρεψε τη γήρανση στου μυς ανθρώπων μεγαλύτερης ηλικίας. Γενετικές αλλαγές στα κύτταρα οδήγησαν τους μυς να μοιάζουν περισσότερο με τους μυς ανθρώπων ηλικίας 20 ετών.

Κοινωνικοποιηθείτε

Να περνάτε περισσότερο χρόνο με τους φίλους ή την οικογένειά σας. Έτσι μπορείτε ενδεχομένως να διατηρήσετε τον εγκέφαλό σας σε καλή κατάσταση.

Έρευνες έδειξαν ότι οι πολύ κοινωνικοί άνθρωποι έχουν οξύτερη σκέψη και πολύ χαμηλότερο κίνδυνο προβλημάτων μνήμης καθώς γερνούν.

Μπορείτε να δοκιμάσετε και τον εθελοντισμό. Συνδέεται με χαμηλότερο κίνδυνο καρδιοπάθειας και μακροζωία.

Μην περιμένετε μέχρι να συνταξιοδοτηθείτε για να αρχίσετε. Έρευνες δείχνουν ότι όσο πιο νωρίς αρχίσετε τον εθελοντισμό τόσο μικρότερος είναι ο κίνδυνος προβλημάτων υγείας αργότερα.

Αποφύγετε τις ρυτίδες

Θέλετε το δέρμα σας να αψηφήσει το χρόνο; Χρησιμοποιήστε αντηλιακό καθημερινά. Έρευνα του 2013 έδειξε ότι η καθημερινή χρήση του εμποδίζει τις ρυτίδες. Και δεν είναι πολύ αργά-ακόμα και άνθρωποι που άρχισαν να χρησιμοποιούν αντηλιακό στη μέση ηλικία έχουν όφελος. Χρησιμοποιήστε ένα προϊόν με SPF 30 ή υψηλότερο.

Κοιμηθείτε επαρκώς

Μπορεί ενδεχομένως να χρειάζεστε λιγότερες ώρες ύπνου σε σχέση με το παρελθόν. Αυτό είναι φυσιολογικό. Αλλά αν κοιμάστε λιγότερο από 7 ώρες τη νύχτα, ή αισθάνεστε εξαντλημένοι την ημέρα, ζητήστε βοήθεια.

Η αυπνία δεν είναι φυσιολογικό μέρος της γήρανσης

Να ασκείστε περισσότερο, να πίνετε λιγότερο αλκοόλ, να συζητάτε τα φάρμακα με τον γιατρό σας ή να αναζητήσετε αγωγή αν έχετε πρόβλημα υγείας, όπως κατάθλιψη ή άγχος. Μπορεί να βοηθηθείτε να κοιμηθείτε πάλι καλύτερα.

Απολαύστε τις ανταμοιβές της ηλικίας

Πρόσφατη έρευνα ανακάλυψε ότι όσο μεγαλώνουν οι άνθρωποι τόσο πιο χαρούμενοι και ικανοποιημένοι είναι. Άνθρωποι στα 80 τους ανέφεραν ότι είναι περισσότερο ικανοποιημένοι σε σχέση με ανθρώπους 70 ετών. Κοιτάξτε το μέλλον, καθώς μπορεί να είναι στιγμή μεγάλης ευτυχίας.

Πηγές:iatronet.gr- boro.gr