

КАК СТАТЬ ДОЛГОЖИТЕЛЕМ?

Подготовил: Ивин Е.О.

Группа: МЭО-19 1/9

Главным фактором долгожительства является чистый воздух. Ученые обнаружили, что крайне вредно жить рядом с главной магистралью. Люди, проживающие у больших дорог умирают в среднем на 10 лет раньше, чем те, кто живет вдали от проезжей части.

Тенденция долгожительства, как правило, это суровые климатические условия (Япония, Америка, Абхазия, Якутия), но обязательно чистый воздух.

Вторым очевидным фактором становится наследственность – она в вопросе долгожительства играет очень важную роль и поэтому учеными доказана наследственная предрасположенность к долгожительству.

Третьим важным фактором долгожительства является движение и труд. Как утверждают геронтологи, раннее начало и позднее окончание трудовой деятельности типично для долгожителей. Трудовой стаж долгожителей нередко превышает 60 лет. Занятия характеризуются постоянством и умеренностью нагрузок с обязательным послеобеденным отдыхом. Заниматься чем-либо лучше с удовольствием в соответствии со своими вкусами. Труд ради удовольствия – это норма жизни. Кто что любит – кто поработать на грядке, кто побродить по лесу, кто побегать, кто потанцевать, кто поехать на велосипеде или позаниматься на тренажерах, поиграть в футбол, волейбол, баскетбол, теннис и т.д. Хорошенько пропотеть, прочувствовать приятную усталость и достаточность

Четвертым фактором долгожительства является питание. Оно является важным слагаемым долголетия. У многих из них основу питания

составляют рацион много фруктов, ягод, орехов, меда, различных овощей, дикорастущих трав, т.е. того, что обеспечивает высокую антиоксидантную защиту организма.

Ежедневно желательно съесть горячее блюдо, употреблять «домашние» овощи и фрукты, т.е. без всяких химических добавок для быстрого роста. Употреблять преимущественно растительные и молочные продукты, иногда и в небольших количествах- мясо.

Для долгожителей характерна невысокая калорийность их пищи – не выше 2200 килокалорий, а в среднем 1200 ккал в день. Большинство долгожителей едят очень мало, избегают излишества в сладостях, острых и соленых блюд. Среди них почти не бывает людей с избыточной массой тела.

Умеренное питание – один из важных факторов долголетия. Принцип питания долгожителей – никогда не наедаться досыта. Мы едим не для того, чтобы есть, а для



Важным фактором долголетия являются здоровые нервы и хороший характер. Нужно учиться жить в гармонии с собой и окружающими нас людьми, поступать и думать о хорошем, и это хорошее к нам непременно вернется.

Мною сейчас были в короткой форме раскрыты основные факторы и условия долголетия.