



Sağlam şəkildə uzun ömürə malik olmaq - hər bir insanın arzusudur.

Ancaq bəzən elə pis adətlərimiz vardır ki, bizi ölümə tərəf sürükləyir. Bu adətlərdən 6-nı tanıyaq:

1. 7 saatdan çox əyləşmək. Mütəxəssislər yaşı 45-dən çox olan 230 nəfərin üzərində apardıqları tədqiqatdan belə nəticəyə gəliblər ki, o insanlar ki, gün ərzində 7 saatdan çox əyləşirlər, az fəaliyyət göstərilər - daha çox ölüm riskində qərar tuturlar. Ən az 6 il ömürlərini azaldırlar.

2. 8 saatdan çox yatmaq. Yuxu bədən fəaliyyətini yaxşılaşdırmaq və əldən verdiyi enerjini bərpa etmək üçün faydalı olduğu kimi, çox yatmaq sağlamlığı təhlükəyə salar. Mütəxəssislər bir neçə il ərzində keçirdikləri tədqiqatdan bu qənaətə gəlib çatıblar ki, o insanlar ki, gecəni 8 saatdan çox yatırırlar, beyin insultu riskinə daha çox məruz qalırlar. Bu təhlükə qadınlar üçün daha çoxdur.

3. Hərəkətsiz olmaq. Tədqiqatçılar bu nəticəyə gəlib çatıblar ki, saatlarla televizor qarşısında əyləşmək, gün ərzində yatmaq, kalorini yandırmamaq və hərəkətsiz olmaq ölüm riskini artırır. Bu cür insanlarda xərçəng, parkinson, qaraciyər xəstəlikləri riski daha çoxdur.

4. Alkohol içmək. Bu 6 adət içərisində alkohol içmək ölüm riski üçün birinci sırada durur. Alkohol içmək bir çox xərçəng xəstəliklərinə yol açar.

5. Siqaret çəkmək. Mütəxəssislər 96 kişi üzərində tədqiqat aparıb bu nəticəyə gəliblər ki, siqaret çəkmək ölüm riskinin mühüm amilidir. Tütün bir çox xərçəng xəstəliklərinin yaranmasına şərait yaradar. O cümlədən: ağciyər, öd yolu xərçəngi kimi.

6. Yağlı və şirin yeməklər. Çəkinin artıq olması, həddən artıq köklük tez ölümə səbəb olar. Ona görə də yağlı və şirin qidaların miqdarını tənzimləmək lazımdır ki, həddi aşmasın. Əgər qidanız yüngül olarsa, daha sağlam həyat tərzini sürə bilərsiniz.