عادات تسرع من الشيخوخة... احذروا منها

يبدو بعض الأشخاص أكبر سناً من أعمارهم الفعلية في حين يكون هناك أشخاص أكبر سنًا ولا تظهر عليهم الكثير من علامات الشيخوخة لفترة أطول، ويتلخص التفسير لهذه المفارقة في العادات اليومية الجيدة أو السيئة ونمط حياة الشخص.

ومع نهاية عام والاستعداد لبداية عام جديد، يهتم الكثيرون بمراجعة أنماط حياتهم وحالتهم الصحية والمزاجية وخياراتهم الغذائية والاسترشاد بنصائح الخبراء للتخلص من العادات السيئة التي يمكن أن تؤدي إلى تسريع ظهور علامات الشيخوخة.

وحسب ما نشره موقع "Nutrisense"، لا يمكن دائمًا عكس الشيخوخة نفسها لأنها جزء طبيعي من الحياة، ولكن تصحيح العادات السيئة يمكن أن يساعد في إبطاء أي شيخوخة مبكرة.

ووفقًا لما نشرته صحيفة "India of Times"، يمكن التخلي عن العادات التالية لتأخير ظهور علامات الشيخوخة المبكرة وما يمكن القيام به لإبطائها:

1. اتباع نظام غذائي ثابت من الأطعمة غير الصحية

2. التوتر الشديد أو القلق

3. عدم كفاية النوم

4. عادة التدخين

5. التعرض بكثافة لأشعة الشمس

6. قلة النشاط أو ممارسة الرياضة

7. قضاء ساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر أو التلفزيون

8. عدم شرب كمية كافية من الماء

9. ارتفاع مستويات الغلوكوز في الدم.