

## عواملی که باعث کاهش طول عمر می شود

Page | 1

برخی عوامل در زندگی بشر می تواند شن های ساعت عمر آن ها را زود تر خالی کند , مهم ترین عوامل کاهش طول عمر را بشناسید و با تنظیم رژیم غذایی از آن جلوگیری کنید.

### علل اصلی کاهش طول عمر انسان

تا قبل از اینکه دیر شود می توانیم با رعایت نکاتی از کوتاه شدن عمر جلوگیری کنیم. 89 درصد از افرادی که در سن 55 سالگی بازنشسته می شوند نسبت به افرادی که در 65 سالگی بازنشسته می شوند، 10 سال زودتر به مرگ نزدیک می شوند. کاهش طول عمر

با وجود اینکه هنوز دانشمندان قادر به تهیه داروی جادویی برای افزایش طول عمر نیستند، اما انجام تحقیقات روی هزاران انسان بالای 100 سال، آنها را با روش های شگفت انگیزی برای داشتن عمر طولانی آشنا کرده است.

### چگونه 100 سال عمر کنیم ؟

به طور کلی رعایت شیوه های صحیح تغذیه که در پیشگیری از بروز انواع بیماری ها و سرطان ها و پیری زودرس نقش دارند، برای افرادی که می خواهند زندگی سالم و طولانی داشته باشند، ضروری است. با ما همراه شوید تا شما را با 4 عامل اصلی بیماری های رایج و کاهش طول عمر انسان، آشنا کنیم.

## شیرین کننده های مصنوعی

شیرین کننده های مصنوعی در درازمدت طول عمر را به شدت کاهش می دهند. بسیاری از افراد، برای اینکه مصرف قند خود را کاهش دهند، به اشتباه از شیرین کننده های مصنوعی استفاده می کنند که اغلب آنها از خطرات این جایگزینی ناآگاهند. نتایج تحقیقات در طول 30 سال گذشته نشان دهنده ی این است که برخلاف ادعای صنایع غذایی، شیرین کننده های مصنوعی اشتها را تحریک می کنند و میل به کربوهیدرات را افزایش می دهند.

این شیرین کننده ها با ایجاد طیف گسترده ای از اختلالات متابولیک، ذخیره سازی چربی را در بدن تشدید کرده و باعث چاقی می شوند. تحقیقات نشان می دهد شیرین کننده هایی مانند آسپارتام بیشتر از شکر حساسیت به انسولین ایجاد می کنند.

طبق یافته های دانشمندان این مواد در میکروفلورهای روده اختلال ایجاد کرده و خطر ابتلا به چاقی و دیابت را افزایش می دهند. نتایج این پژوهش ها کاملا ثابت شده است. شیرین کننده های مصنوعی، مسیرهای متابولیکی بدن را تغییر داده و بیماری های متابولیک ایجاد می کنند.

یکی از این مسیرها، مسیر انتقال قند در بدن است که در حضور این شیرین کننده ها تغییر می کند. از مشکلات دیگری که این مواد به وجود می آورند ناترازی همزیستی در روده و عدم تحمل گلوکز است.

عدم تحمل گلوکز یک عارضه ی پیش دیابتی است که به دیابت نوع 2 ختم می شود. چون حجم زیاد قند خون در سلول های چربی ذخیره می شود، این عارضه در ایجاد چاقی نیز نقش دارد. علاوه بر اینکه مصرف آسپارتام و سایر شیرین کننده ها حساسیت به انسولین را تشدید می کند و باعث چاقی می شود. رژیم های غذایی نامناسب و سرشار از قند/ فروکتوز و دانه های غلات مثل گلوتن، عامل اصلی بیماری آلزایمر هستند.

موضوع دیگری که درباره ی مصرف آسپارتام نادیده گرفته شده، مسمومیت با متانول است. در مصاحبه ی گذشته ام با دکتر وودرو مونت «Woodrow Monte» متخصص سم شناسی و نویسنده ی کتاب «سکوت علم در برابر شیرین کننده های قاتل» ارتباط میان اسپارتام، مسمومیت با متانول و فرمالدهیدهای سمی توضیح داده شده است.

### کمبود ویتامین D بدن

یکی از عوامل اصلی کاهش طول عمر کمبود ویتامین D در بدن است. آخرین مورد در رابطه با اهمیت ویتامین D برای سلامت بدن است. مقدار کافی ویتامین D در بدن، مانع ابتلا به انواع بیماری ها می شود و زندگی سالم تر و عمری طولانی تر به ما خواهد داد.

سالانه یک میلیون نفر در سراسر جهان به بیماری های مزمن دچار می شوند که با افزایش سطح ویتامین D3 می توان از ابتلای آنان به این بیماری ها جلوگیری کرد. شواهد نشان می دهد اگر میزان ویتامین D در بدن کافی باشد، احتمال مرگ به هر دلیلی کاهش می یابد. تاکنون صدها فایده برای ویتامین D کشف شده است. چه بسا فواید این ویتامین بالغ بر هزاران مورد باشد، چراکه در حدود 10 درصد از ژن های بدن ما تحت تاثیر این ویتامین هستند.

مصرف ویتامین D برای کاهش فشار خون بالا، جلوگیری از بیماری قلبی آنرواسکروتیک، حمله ی قلبی و سکته، بسیار ضروری است. دکتر مایکل هولیک «Michael Holic» که مدت ها بر روی فواید ویتامین D تحقیق کرده است، می گوید: کمبود این ویتامین خطر ابتلا به حملات قلبی را 50 درصد افزایش می دهد. اگر حمله ی قلبی به شما دست دهد و کمبود ویتامین D هم داشته باشید، آنگاه احتمال فوت شما بر اثر حمله ی قلبی بیش از 100 درصد است.

## کمبود ویتامین دی باعث کاهش طول عمر

اگر بنا به دلیلی به آفتاب دسترسی ندارید، توصیه می شود از مکمل ویتامین D استفاده کنید. برای این منظور به جای مصرف ویتامین D2 ترکیبی، حتما باید ویتامین D3 مصرف کنید. ویتامین D محلول در چربی است، پس بهتر است همراه با چربی های سالم مصرف شود. از جمله مواد دیگری که در عملکرد بهتر این ویتامین نقش دارند، ویتامین K2 و منیزیم است.

دلایل مهمی برای این توصیه ها وجود دارد. نقش بیولوژیکی ویتامین K2، کمک به انتقال کلسیم به محل های مناسب در بدن است. اگر میزان این ویتامین کافی نباشد، کلسیم در شریان ها و بافت های نرم بدن رسوب می کند. سبزیجات و جلبک های دریایی مانند کتانجک (kelp)، دولس (dulce) و نوری (nori) منابع خوبی برای تامین منیزیم هستند. منیزیم سیترات (magnesium citrat) و منیزیم ترئونات (magnesium threonate) نیز از بهترین مکمل ها می باشند.

## مصرف قند زیاد

رژیم غذایی که قند زیاد (مانند فروکتوز فرآوری شده و دانه های غلات) داشته باشد، مشکلات جدی مانند چاقی، دیابت و بیماری های قلبی ایجاد می کند. این بیماری ها خود دلیلی برای کاهش عمر هستند. چون قندی که در 74٪ این مواد وجود دارد، تحت عناوین مختلف و با نام متفاوت به آن افزوده می شود و در واقع با این شیوه، مصرف کننده از میزان قندی که مصرف می کند، مطلع نمی شود، به همین دلیل هم غذاهای فرآوری شده، متهمان ردیف اول هستند در شکر سفید و قهوه ای، عسل، شربت افرا و افزودنی های مانند شربت ذرت، «قند افزودنی» وجود دارد.

راشل جانسون «Rachel Johnson» از انجمن قلب آمریکا در این باره می گوید: قندی که به موادغذایی افزوده می شود عامل اصلی بیماری ها است. قند یکی از عوامل ایجادکننده ی چاقی است و تاثیر مستقیمی بر طول عمر دارد. از هر 5 مورد مرگ در ایالات متحده آمریکا، یک مورد آن بر اثر چاقی است.

پروفسور سیتتیا کنیون «Cynthia Kenyon»، که به عقیده ی بسیاری از کارشناسان شایسته ی دریافت جایزه نوبل در زمینه ی تحقیقات مرتبط با طول عمر است، با انجام پژوهش های بسیار به این نتیجه رسید که مصرف کربوهیدرات های غیرگیاهی اثر مستقیمی بر روی ژن های جوانی و طول عمر دارد.

پروفسور کنیون، با حذف کربوهیدرات های غیرگیاهی در آزمایشات خود، مشاهده کرد طول عمر کرم های حلقوی سی-الگانس (c-elegans)، شش برابر شد و از همه جالب تر اینکه این کرم ها سلامت و نیروی جوانی خود را تا دقایق پایانی حیات خود حفظ کردند.

یافته های این دانشمند به دفعات در آزمایشگاه های سراسر جهان بر روی موش های مختلف و میمون ها مورد آزمایش قرار گرفت و نتایج این آزمایشات موفقیت آمیز بود. چون انسان نیز ژن هایی مشابه ژن های این حیوانات دارد پس در آزمایش بر روی انسان، بروز این نتایج دور از ذهن نیست. صنایع غذایی سعی دارند با ایجاد تبلیغات، تاثیر مصرف قند و غذاهای فرآوری شده را کم اهمیت جلوه دهند.

## چربی ترانس

چربی های اشباع شده، برای چند ده سال عاملی برای بیماری قلبی بودند. در واکنش به این موضوع و برای رفع این مشکل، صنایع غذایی چربی ترانس را با چربی اشباع جایگزین کرد و بازار غذاهای کم چرب (اما با قند بالا) رونق گرفت. از آن پس سلامت مردم رو به کاهش گذاشت و به دلیل این اشتباه سهمگین، میلیون ها نفر در سراسر جهان با مرگ زودرس جان خود را از دست می دهند.

این چربی سهم زیادی در ایجاد مقاومت به انسولین دارد. چربی ترانس موجود در روغن های نباتی هیدروژنه، به عنوان یک پرواکسیدان عمل کرده و استرس اکسیداتیو را به وجود می آورد، این استرس به سلول های بدن آسیب می رساند. به عقیده ی بسیاری از محققان چربی ترانس کاملا مضر است و نمی توان مقدار بی خطری برای آن در نظر گرفت.

دکتر فرد کومرو «Fred Kummerow» نویسنده ی کتاب «کلسترول عامل اصلی نیست»، به مدت هشت دهه بر روی چربی ها تحقیق کرده است و اولین محقق بود که از مسدود شدن شریان ها با چربی ترانس خبر داد و آنها را به عنوان عاملی برای بیماری قلبی معرفی کرد.

## چربی های ترانس عمر را کاهش میدهند

به علاوه، چربی ترانس مانع سنتز پروستاگلین می شود. این سنتز برای جریان خون ضروری است. وقتی که شریان ها نتوانند پروستاگلین تولید کنند، لخته ی خونی شکل می گیرد و مرگ ناگهانی روی می دهد. همچنین چربی ترانس در ایجاد زوال عقل هم نقش دارد.

تقریباً از سال 1980 تا 2009 مصرف چربی ترانس تا یک سوم کاهش یافت. اما همچنان افراد بسیاری هستند که در رژیم غذایی خود از مقادیر زیادی چربی ترانس استفاده می کنند.

مشکل اینجا است که اغلب اوقات مصرف این چربی پنهان است چون حتی محصولاتی که برچسب «فاقد چربی ترانس» بر روی آنها وجود دارد حاوی این چربی هستند چرا که اگر مقدار این چربی در مواد غذایی از یک میزان مشخص پایین تر باشد، لازم نیست کارخانه سازنده آن را در ترکیبات ذکر کند و به همین راحتی با یک راه گریز قانونی مصرف کنندگان را گمراه می کنند.

برای اجتناب از مصرف این چربی، از مصرف مواد غذایی که حاوی روغن نباتی هیدروژنه هستند یا با این روغن پخته می شوند، خودداری کنید. بهتر است قبل از مصرف هرگونه ماده ی غذایی، از نبود روغن نباتی هیدروژنه در لیست ترکیبات آن مطمئن شوید.

سال گذشته سازمان غذا و داروی ایالات متحده آمریکا (FDA) ، چربی ترانس را از لیست افزودنی های مجاز حذف کرد اما متأسفانه به جای استفاده از روغن های اشباع سالم مثل روغن نارگیل، چربی حیوانی و کره، روغن های گیاهی غیر اشباع دیگری جایگزین چربی ترانس شدند که وقتی حرارت داده می شوند، آلدئید حلقه ای سمی تولید می کنند.

این محصولات جانبی بسیار مضر هستند به گونه ای که چربی ترانس در مقایسه با آنها بی ضررتر است و احتمالاً چند دهه طول می کشد تا از پیامدها و خطرات این روغن های غیر اشباع مطلع شویم.