

活到百岁不痴呆的10个秘诀，疾病见你绕道走！（图）

【阿波罗新闻网 2016-05-15 讯】



现在老年痴呆越来越趋向年轻化，为了能有效的预防老年痴呆，我们其实可以做好很多准备，看看下面这些秘诀吧！

日常生活习惯

1、晨起后喝杯温开水

防心血管疾病

人体在一夜睡眠中会丢失500毫升水分，晨起喝水可补充水分，促进血液循环，防心血管疾病。

温开水还有助提升体温，体温每上升1℃，人体基础代谢也会随之提高10%。

2、保持优质睡眠7小时

抗衰老

一天7小时保持优质睡眠，能让身体自然产生更多的成长荷尔蒙，而成长荷尔蒙是人体抗老化最重要的成份。

3、每天晒15分钟太阳

预防骨质疏松

适量的晒太阳、活动一下身体，有助人体制造维生素D、预防中老年骨质疏松症的发生，而且对部分中老年人抑郁心情有一定的缓解作用。

法国国家癌症研究所曾发布的一份报告指出，适当增加维生素D的摄入量能降低癌症发病率，而晒太阳是补充维生素D最简单有效的方式。

4、爱做饭

预防肥胖、饮食健康

研究表明，喜欢做饭的人不易得老年痴呆，操心一天三餐对大脑也是一种良性刺激。

据法国健康杂志《TOPSANTE》报道，美国巴尔的摩市约翰·霍普金斯大学的一项科学研究显示，在家烹饪的人摄入热量更少，饮食更加健康。

运动习惯

5、适当出汗

排除体内毒素

运动量要以出汗为宜，帮助排出体内蓄积的毒素。

6、每天步行30分钟

促进血液循环

有研究表明，死亡率最高的人是那些平时几乎不走路的人，每天步行30分钟，能促进血液循环，有助健康长寿。

7、减重健康5%

降低高血压等病风险

健康活到百岁者的一大共同特征就是不胖，体重只要降低5%，得糖尿病和高血压的风险就会下降。

饮食方面

8、一周至少喝3次蔬果汁

抗硬化动脉

一周至少喝3次蔬菜或水果汁，能把得老年痴呆症的风险降低75%。

法国蒙彼利埃大学的研究人员发现，葡萄、苹果以及这两种水果的果汁可预防动脉硬化，而且果汁的抗动脉硬化效果比水果要好。

9、尽量避开碳酸饮料、加工食品

不利于骨骼健康

可乐等碳酸饮料及快餐等加工食品含有大量的磷，会妨碍人体吸收钙，不利骨骼健康。

加工过的食物，容易伤害消化系统，引起腹易胀，甚至造影响食欲，成肠胃功能紊乱，引发胃肠疾病。

10、八九点后不吃东西

预防脂肪的堆积

脂肪在半夜2点最易蓄积，如果此时处于空腹状态，脂肪就不易蓄积，按照一般消化时间推算，就要在晚八九点后不吃东西。

老年痴呆症也是大脑退化的一种表现，其发病因素有很多种，养成良好的生活、饮食、运动习惯很有必要。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：爱微帮

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2016/0515/738863.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛，本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]