



장수 십계명

◎ 노화의 자가진단

노화는 20세가 지나면서 서서히 시작돼 40세 이후부터 본격적으로 진행된다.

특히 노화는 눈과 치아, 다리, 뇌의 순으로 발생한다. 따라서 이런 신체 활동을 바탕으로 노화의 정도를 자가 진단할 수 있다.

- ① 피부가 거칠고 윤택이 없어졌다.
- ② 검버섯, 주근깨, 잔주름 등이 늘었다.
- ③ 흰머리나 탈모가 늘었다.
- ④ 작은 글씨를 알아보기 어렵다.
- ⑤ 귀가 잘 들리지 않는다.
- ⑥ 계단을 오르면 숨이 차다.
- ⑦ 아침에 일어나면 허리가 아프다.
- ⑧ 걸을 때 무릎이 아프다.
- ⑨ 일어설 때 '으척' 등의 신음을 낸다.
- ⑩ 운동을 하면 다음날까지 피로가 남는다.
- ⑪ 흔히 말하는 신경통이 있다.
- ⑫ 오십견을 경험했다.
- ⑬ 치아와 잇몸이 약해졌다.
- ⑭ 입안에 자주 침이 마른다.
- ⑮ 성욕이 감퇴했다.

이 가운데 해당사항이 하나도 없다면 건강연령은 '20대', 1~6개는 '30대', 7~10개는 '40~50대', 11개 이상은 '60대'로 노화도를 측정할 수 있다.

40세부터 시작되는 노화, 나의 노화지수는???

노화는 자연적인 순리이기도 하지만 젊었을 때 조금만 조심한다면 더 건강하게 오래 살 수 있다고 한다,

우리가 잘 알고 있으면서도 지키지 않는 장수 십계명으로 노화를 10년 연장하자,

◎ 장수 십계명

노화는 자연적인 순리이기도 하지만 잘못된 생활양식이 오랫동안 축적돼 생기는 경우도 많다. 따라서 전문가들이 공통으로 권장하는 생활 습관을 지키면 최소 10~15년은 더 건강하게 오래 살 수 있다고 한다.

1. 절대 금연
2. 과음 금지
3. 규칙적인 운동
4. 올바른 식생활
5. 정기적인 혈압 측정
6. 예방접종
7. 스트레스 해소
8. 건전한 성생활
9. 안전벨트 착용
10. 하루 7~8시간의 수면 등이다.

◎ 건강한 50대 이상을 위한 식생활 지침

나이가 들면 될 수 있는 대로 열량은 낮고 양질의 식사를 하는 것이 중요하다. 몸의 기능이 노쇠해질수록 전반적인 신진대사의 속도도 함께 느려지기 때문이다. 이를 무시할 경우 조금만 먹어도 비만이 된다.

최근 독일의 한 영양단체에 따르면 노인들은 매일 신선한 채소와 통밀로 된 빵을 먹고, 8잔 이상의 물을 마시는 것이 좋다고 한다. 또한 육류보다는 생선이나 낙농제품을 많이 먹고 고기를 먹을 때는 기름을 제거한 살코기를 먹는 것이 바람직하다.

특히 노인들은 치아 건강이 안 좋기 때문에 과일이나 채소를 갈아 마시는 것도 좋은 방법이다.

그밖에 골다공증 예방을 위해 비타민 D와 칼슘의 섭취를 늘려야 한다. 이를 위해 하루 우유 1천cc 정도는 규칙적으로 마시는 것이 좋다. ☺

〈출처 : 매드시티〉

