



Makanan Sehat yang Harus Dimakan Jika Anda Ingin Hidup Sampai 100 Tahun Menurut Dr. Michael Mosley

Description

Menjadi Lansung Sehat dan Panjang Umur

Dr. Max Mosley berusia 67 tahun, lebih dari dua pertiga jalan hidupnya menuju usia 100 tahun, dan dengan harapan menerima kartu ucapan selamat ulang tahun dari sang raja. Namun, seberapa besar kemungkinan kita, apakah bisa mencapai tonggak penting ini?.

Genes dan Gaya Hidup Mempengaruhi Umur

Genes dan gaya hidup mempengaruhi umur seseorang. Begitu pula halnya dengan Dr. Max Mosley yang meneliti rahasia superagers, menemukan bahwa faktor penentu umur seseorang adalah kombinasi genes dan gaya hidup.

Olahraga dan Makanan Untuk Kesehatan

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa diet rendah kalori dan kaya nutrisi dapat memperpanjang umur. Masyarakat Okinawa, yang kaya akan centenarians, memang dikenal karena diet rendah kalori yang kaya akan sayuran dan makanan berwarna merah ungu yang kaya antioksidan.

Tetap Aktif Secara Sosial

Penelitian menunjukkan bahwa koneksi sosial yang kaya adalah faktor paling penting dalam menjalani hidup yang panjang dan sehat. Hal ini ditemukan dari tradisi Moai di Okinawa, dimana kelompok bertemu secara teratur untuk mendukung dan menghibur satu sama lain.

Menjaga Suara Lebih Mendalam

Penelitian menunjukkan bahwa berbicara dengan suara yang lebih dalam menghasilkan kesan yang lebih kuat dan memerintah. Jika ingin memiliki suara yang lebih dalam, berdirilah tegak dengan punggung lurus dan dagu diangkat. Olahraga pernapasan dalam akan membantu anda berbicara dengan suara yang lebih dalam dan otoritatif.

Manfaat Lockdown Terhadap Alergi

Meskipun lockdown berdampak pada kesehatan mental anak-anak, sebuah studi menunjukkan bahwa lockdown juga membawa manfaat tak terduga yaitu mengurangi alergi. Studi yang dilakukan oleh

University College Cork menemukan bahwa anak-anak yang lahir selama pandemi, menerima antibiotik yang lebih sedikit, sehingga mengurangi resiko alergi makanan.

Melalui perpaduan gaya hidup sehat, koneksi sosial yang kuat, serta upaya meningkatkan suara yang lebih dalam, kita dapat memiliki peluang untuk hidup lebih lama dan sehat. Daripada menyerah pada nasib, mari berusaha untuk menjalani hidup sehat dan produktif sehingga bisa mencapai usia panjang dan menikmati hidup dengan baik.

Ringkasan

Pada usia 67 tahun, apakah Anda berpikir bisa mencapai usia 100 tahun? Apakah faktor genetik atau gaya hidup yang akan menentukan usia panjang Anda? Menurut penelitian di Okinawa, Jepang, faktor genetik seperti gen FoxO3 dapat memainkan peran penting dalam menentukan umur panjang seseorang. Apakah Anda telah mempertimbangkan pola makan rendah kalori yang kaya akan antioksidan untuk mengaktifasi gen anti-penuaan ini? Bagikan pendapat atau pengalaman Anda tentang upaya untuk hidup sehat dan panjang di kolom komentar di bawah ini!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark