

## 10 กิจกรรมทำให้ชีวิตยืนยาว

### 1. รับประทานอาหารเช้าทุกวัน

เพราะอาหารมื้อนี้แหละ ที่ช่วยให้เรามีพลังงานสำหรับกิจกรรมต่างๆ ตลอดทั้งวัน

### 2. นอนหลับให้สนิท

อย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง จะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของเราแข็งแรงขึ้น เซลล์ร่างกายสร้างตัวได้ดี สมองสดใสและหน้าตาสดใสอีกด้วย

### 3. ออกกำลังกายเป็นประจำ

อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20 นาที จะทำให้หัวใจทำงานได้ดี เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ และลดอาการกระดูกพรุนเมื่อเข้าสู่วัยทอง

### 4. หัวเราะ

การหัวเราะ ร่างกายจะหลั่งสารแห่งความสุข หรือ เอนโดรฟินออกมา ทำให้ลดความเครียดและหน้าตาสดใสอยู่ตลอดเวลา

### 5. ทานน้ำมันตับปลา

หรืออาจทานปลาที่มีไขมันสูง 3 มื้อต่อสัปดาห์ เพราะในน้ำมันตับปลาเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ต่อหัวใจ ช่วยลดโคเลสเตอรอล ทำให้เราไม่อ้วน

### 6. ทำสมาธิ

ช่วยลดความเครียด ลดความดันเลือด และยังช่วยให้ออกซิเจนเข้าปอดได้อย่างเต็มที่ ในเวลาที่เรากำหนดลมหายใจ

### 7. แปรงฟันและขัดฟันทุกวัน

ช่วยลดแบคทีเรียในช่องปาก ทำให้สุขภาพดีขึ้น แอมบูกลิคิขึ้นอีกต่างหาก

### 8. ทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ

อย่างเช่น ผัก ผลไม้ ต่างๆ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งได้ด้วย

### 9. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์วันละ 1 แก้ว

อย่างเช่น ไวน์แดง หรือ ไวน์ผลไม้ เพื่อกระตุ้นหัวใจให้เลือดหมุนเวียนได้ดีขึ้น (แต่อย่าดื่มมากเกินไปนะ เพราะจะเป็นผลเสียต่อสุขภาพมากกว่า)

### 10. ดื่มน้ำ

จะช่วยลดความเสี่ยงต่อมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร และลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจได้ด้วย